மங்கையர் மலர்

GAYAR MALAR

ட் '92 ரூ. 6.00



''சொட்டு நீலத்துடன்''
வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள்
என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள் :

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவை யில்லை ?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

உபயோகிப்பவர்களுக்கு

ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRITATION TEST

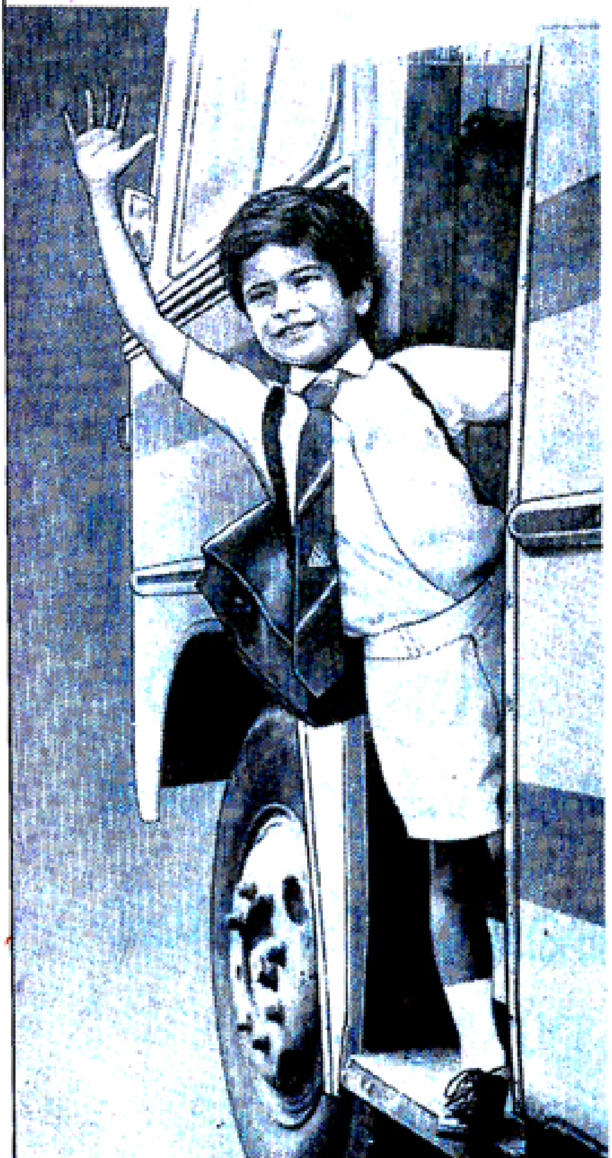


JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

உஜாலா

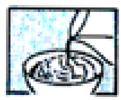
இரு வித அனுகூலங்களுடன் உங்கள் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புங்கள் !



ருசி + ஊட்டச்சத்து கொண்ட பானி மிக்ஸ்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. பானிமிக்ஸ் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு இதனைத் தவறாமல் அன்றாடம் கொடுங்கள். இதில் சுவையான ஆப்பிள்,மாம்பழம்,பேரீச்சை, திராட்சை, முந்திரியுடன், கோதுமை, அரிசி மற்றும் சோளமும் அடங்கியது. இவை அனைத்தும் குழந்தைக்குத் தேவையான கூடுதல் சத்தை அளிக்க வல்லது.

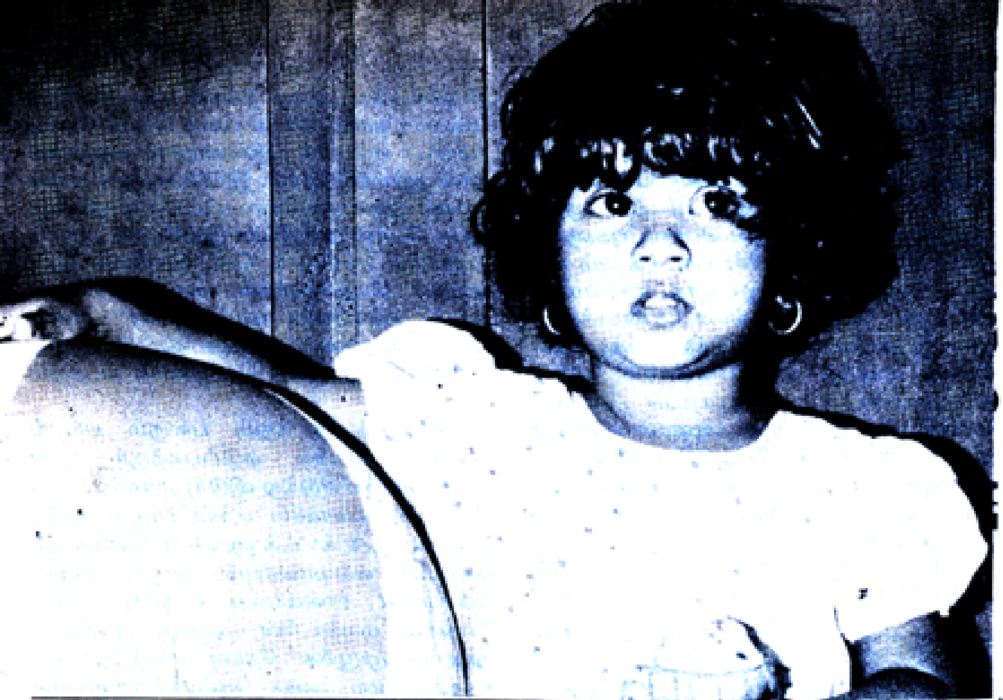
பானிமிக்ஸ் தயாரிக்க எளிது
சமைக்கத் தேவையில்லை.
தேவையான அளவை கிண்ணத்தில் போடவும். முன்னமே கொதிக்க வைத்த பாலைச் சேர்க்கவும். மிருதுவான பாரிட்ஜ் கிடைக்க மெதுவாக கலக்கவும்.





உடல் நலத்தின் உறைவிடம் கிளாக்ஸோ.

GL/3/89-R-TAM



பரவி வரும் டியூஷன் ஜுரம்

“கடந்த ஐந்து வருடங்களாகவே, எங்களிடம் படித்த மாணவர்கள்தான் ஐ.ஐ.டி. தேர்வில் முதலில் வருகிறார்கள் என்று தம் பட்டம் அடிக்கும் டியூட்டோரியல் விளம்பரங்கள், ''முதல் வகுப்புப் படிக்கும் குழந்தைக்கு டியூஷன் தேவை'' என்று அபயக் குரல் கொடுக்கும் பெற்றோரின் விளம்பரங்கள் - இவற்றைச் சமீப காலமாக அடிக்கடி பார்க்கிறீர்களா? ''என்ன இது, மூலைக்கு மூலை பள்ளிகள் முளைத்துக் கொண்டிருக்கும் இக் காலத்தில் பள்ளிப் படிப்பு மட்டும் ஒரு மாணவனை நன்கு தயார் செய்ய முடியாதா? இப்படி எக்ஸ்ட்ரா உதவிக்கு ஏகக் கிராக்கி ஏற்பட்டிருப்பது எதனால்? பள்ளியில் கற்பிப்பது மட்டும் போதாது என்ற நிலையில் தாழ்ந்து விட்டது மாணவர் தகுதியா, பள்ளி ஆசிரியர்களின் தரமா?'' இப்படியெல்லாம் கேள்விகள் உங்கள் மனதிலும் எழுந்ததுண்டா? இவற்றுக்கு விடைகாணச் சில டியூஷன் வாத்தியார்கள், பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் - இப்படிச் சிலரை விசாரித்ததன் விளைவு.

'டியூஷன்' என்ற பேச்சை எடுத்ததுமே, ''பள்ளிகளின் மீது குறையுமில்லை. ஆசிரியர்களின் மீதும் ஒரு குறையுமில்லை'' என்ற ஒட்டுமொத்தமான குரல்தான் எழுகிறது. பிழைக்கத் தெரிந்தவர்கள். பள்ளியின் மீது ஒரு குற்றம் சொல்லிவிட்டு, அதுவும் அச்சில் ஏறி விட்டால், அவர்கள் கதி என்ன ஆகும்' என்பதை யோசித்தோ என்னவோ? சரி, அப்படியென்றால் பள்ளிப் படிப்புக்கும் மேலாக டியூஷனும் அவசியம் என்ற நிலை உருவாக என்ன காரணம் என்று விடாக்கண்டனாக மோதியதில் கிடைத்த சில விடைகள் :

''இதற்கு முக்கிய காரணம் தற்காலப் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பில் செலுத்தும் அதீத ஆர்வம்'' என்கிறார் மதியம் இரண்டரை மணி முதல் இரவு எட்டரை வரை 5வது வகுப்பு உள்ளிட்ட குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் எடுக்கும் சரிஷா. நன்றாகப் படிக்காத மாணவனைப் பாஸ் செய்ய வைப்பது மட்டுமல்ல. நாற்பது மார்க் வரை எடுக்கும் குழந்தையை அறுபதுக்கு ஏற்றுவது, அறுபது மார்க் வாங்குபவனை எண்பதுக்கும்,

என்பது வாங்கினால் 'ரேங்க்'குக்கும் தயார் செய்வது - இப்படி அவர்கள் ஆசை செல்கிறது. மேலும் இப்போது ஆண், பெண் இருவருமே வேலைக்குப் போகத் துவங்கி விட்டதால், அலுவலகத்திலிருந்து வீட்டுக்கு வந்து வீட்டுப் பொறுப்புகளுக்கு இடையில் குழந்தையின் பாடத்திலும் கவனம் செலுத்துவது இயலாத காரியமாகி விட்டது. மேலும் எல்லா அம்மாக்களாலும் 'இந்த வேலையை இந்த நேரத்துக்குள் செய்து முடித்து விட வேண்டும்' என்று கட்டளையிட்டு கண்டிப்புடன் வேலை வாங்கி விட முடியாது. ஆனால் டியூஷன் ஆசிரியையை, பள்ளி ஆசிரியையின் மறு பதிப்பாக நோக்கும் குழந்தை குறிப்பிட்ட வேலையைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடித்து விடுகிறது.

இதே கருத்தை வேறொரு வகையில் ஆமோதிக்கிறார் பெற்றோர் சார்பில்,

> **மோர்க் குழம்பு**
>
> ஜூலை மாத இதழில் ஒரு சகோதரி மோர் ஜாஸ்தி இல்லாவிட்டால் மாங்காய் போட்டுப் புளி மோர்க் குழம்பு வைக்கலாம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். ஆனால் மாங்காய் எப்போதும் வீட்டில் இருக்காது. அதற்குப் பதில் நெல்லிக்காய் அளவு புதுப் புளியைத் தேங்காய் அரைக்கும் போது சேர்த்து அரைத்து வைக்கலாம். வித்தியாசமே தெரியாது. புளி எப்போதும் வீட்டில் இருக்கும்.
>
> - டி. ஆர். சுப்புலட்சுமி



சியாமளா வெங்கட்ராமன். "மாலை நாலிலிருந்து ஆறு என்று இப்படி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு டியூஷனுக்குச் செல்வதால் படிக்கும் முறையில் ஒரு ஒழுங்கு ஏற்படுகிறது. மேலும் பாடத்தைக் கிரகித்துக் கொள்வதிலும், திரும்பச் சொல்வதிலும் திறமை பெற்ற குழந்தைகளுக்குக் கூட டியூஷன் வகுப்பில் அதையே இரண்டு, மூன்று தரம் திரும்ப எழுதும் போது அது மனதில் பதிந்து விடுகிறது."

"வகுப்பில் ஆசிரியர் எடுக்கும் போது உடனே சில சந்தேகங்கள் எழாது. அப்போது புரிந்த மாதிரி தோன்றும் சில பாடங்களில் கூடப் பின்னால் சிக்கல்கள் வரும். இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் டியூஷன் ஒரு வரப்பிரசாதம்" என்கிறான் மாணவன் பிரசாந்த்.

"இதெல்லாம் இருக்கட்டும். நம் பாடத் திட்டத்தின் பரிணாமும், புத்தகங்களின் எண்ணிக்கையும் கணிசமாகக் கூடியிருக்கிறதே. அதை நீங்கள் கவனிக்கவில்லையா? நான் 1975-ல் பாஸ் செய்த போது கிராஃப் எல்லாம் பதினோராம் வகுப்பில் தான் ஆரம்பித்தோம். இப்போதைய மாணவர்கள் துவங்குவதோ எட்டாம் வகுப்பில். அதே போல் அல்ஜீப்ரா இப்போது ஆறாம் வகுப்பில் ஆரம்பம். செட் தியரியை இன்றையப் பெற்றோர்கள் பலர் கண்ணால் கூடக் கண்டிருக்க மாட்டார்கள்" என்கிறார் எம். எஸ். முடித்து விட்டு டியூஷனையே முழு நேரத் தொழிலாக நடத்தும் கே. கரேஷ்.

டியூஷன் நடத்தும் பலரும் பாடங்களை வகுப்பில் எடுப்பதற்குச் சற்று முன்னமேயே எடுத்து விடுகிறார்கள். "அப்போதான் கிளாஸில் டீச்சர் பாடம் எடுக்கும்போதே 'டக்' 'டக்'னு விடையெல்லாம் சொல்லி எல்லாரையும் அசத்திடலாம்" என்கிறான் நான்காவது வகுப்பு சுந்தர். "எங்கள் மாஸ்டரின் அணுகு முறையே முழுக்க முழுக்க தேர்வு சார்ந்ததுதான். ஐந்தாறு வருடத்தைய கேள்வித் தாள்களை வைத்துக் கொண்டு அவரவர் திறமைக்கேற்ப முதலில் சுலபமான கேள்விகளில் தொடங்கி மிகக் கடினமான கேள்விகள் வரைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு படிப்படியாகப் பயிற்சி கொடுப்பார். கடைசியில் நமக்கே தெரிந்து விடும் - எந்தப்படி வரை நம்மால் செய்ய முடியுமென்று..." இது ஒன்பதாம் வகுப்பு அருண்.

இப்படியெல்லாம் உற்சாகமாகப் பதில்கள் வந்தாலும் படிப்பு, படிப்பு என்கிற குறுகிய வட்டத்துக்குள்ளேயே குழந்தைகளின் பள்ளிப் பருவம் அடங்கிக் கொண்டு வருகிறது துல்லியமாகத் தெரிகிறது. உன்னதமாகப் போற்றப்பட்டு வந்த கல்விப் பணியில் மெல்ல மெல்ல வியாபாரக் கறை படிந்து வருவதும் தெரிகிறது. "டியூஷன் வாத்தியார்களை ஏற்பாடு செய்து தருகிறோம்" என்று நாளிதழில் வந்த விளம்பரத்திற்குப் போன் செய்த போது "முதலில் ஒரு மாதச் சம்பளத்தை எங்களுக்குக் கொடுத்து விட வேண்டும்" என்ற கண்டிஷன் வந்தது. "என்ன செய்வது? இரட்டைச் செலவுதான்! இருந்தாலும் இன்றிருக்கும் கடும் போட்டியில், இப்படியெல்லாம் படித்து மார்க் வாங்கிய குழந்தைகள் கூட காலேஜ் அட்மிஷனுக்குத் திண்டாட வேண்டியிருக்கிறதே என்ற பெற்றோர் புலம்பலைக் கேட்டால் ஒன்றுமே புரியவில்லை.

– நிர்மலா சக்ரவர்த்தி


காம்ப்ளான் கமாண்டோஸ்
அதிரடிப்படை இதோ!
வந்துவிட்டனர் இதோ! ஐந்து வீராதி வீரர்கள் – காம்ப்ளான் கமாண்டோஸ்.
எதற்கும் அஞ்சாதவர்கள், பலசாலிகள், தீரச் செயல் புரிபவர்கள்.
இலவசம்!
ஒரு காம்ப்ளான் கமாண்டோ (பொம்மை) ஒவ்வொரு 1 கிலோ சாக்லேட் பேக்குடனும்
Complan
23
காம்ப்ளான்
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு



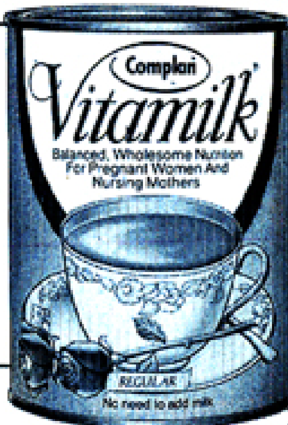
உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள

புதிய காம்ப்ளான்®

விட்டாமில்க்®

உங்களுக்குள் இன்னொரு புதிய உயிர், உங்கள குழந்தை வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த முக்கிய நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் போதுமான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை.

காம்ப்ளான்—விட்டாமில்க் உங்களுக்கும், பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கும், தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் மற்றும் காம்ப்ளானின் எல்லா நற்பயன்களையும் கொண்டது. இதில் ஃபோலிக் ஆஸிடு, பால் புரதம் (22.2 கிராம்), வைட்டமின்கள் A, B_6 மற்றும் C, இரும்புச் சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மக்னீஷியம், தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ளது.



ரெகுலர் * சாக்லேட்

தினமும் 2 கப்புகள்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

GL/V/P/91/R-TAM

சென்ற இதழில் பெண்கள் 'பளிச்சிட' முடியாத சில துறைகள் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தோம். இந்த இதழில் சில வித்தியாசமான பணிகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண்கள் பற்றி....

வித்தியாசமான துறையில் சில பெண்கள்

திருமதி. டாலி ஆன்டி:
(நடத்துனர் - பல்லவன் போக்குவரத்துக் கழகம்)

"பர்மாவிலிருந்து அகதியாக வந்தது எங்கள் குடும்பம். பூர்வீகம் மதுரை மாவட்டம். 1980-ல் நான் 'பல்லவனில்' பணிபுரியச் சேர்ந்தேன். அப்போதைய முதல்வர். திரு. எம்.ஜி.ஆர். அவர்களைச் சந்தித்து - எங்கள் குடும்ப நிலவரத்தை எடுத்துச் சொல்லி வேலை கேட்ட போது, அவர் அப்போதைய போக்குவரத்து அமைச்சர் திரு. முத்துசாமி அவர்களுக்குச் சொல்ல கிடைத்த வேலை இது. என்னுடன் 8 பெண்கள் இந்தப் பணியில் சேர்ந்தனர். இது பெண்களுக்குச் சவால் விடக் கூடிய வேலை என்று தெரிந்தேதான் சேர்ந்தேன். வேலைக்கென வெளியே வந்து விட்டால் எதையும் பொறுமையுடன் சமாளிக்கத் தெரிய வேண்டும்.

பதினோரு வருடங்களுக்கு மேல் பல பஸ் ரூட்டுகளிலும் நான் நடத்துனராகப் பணிபுரிந்து இருக்கிறேன். இப்போது ஸ்டேண்ட் கண்டக்டராக இருக்கிறேன். கூட்டமான பஸ்களில் பெண்கள் தினம், தினம் பயணம் செய்யவில்லையா? அதே போலத்தான் இதுவும். பயணத்துடன் எங்களுடைய பணியும் இணைந்து தொடர்கிறது. முடிந்தவரை யுனிஃபாரமில் இருக்கும் போது கிண்டல், கேலி இவைகளை ஒதுக்கி விடுவேன். ரொம்பவும் மிஞ்சிப் போகின்ற போதும், பிக்பாக்கெட் போன்ற சமயங்களிலும் வண்டியைக் காவல் நிலையத்திற்கு விடவும் தயங்க மாட்டேன்.

ஆரம்பத்தில் இந்த வேலையில் சேர்ந்த போது 70 நாட்களுக்கு எங்களுக்கு உபசார சம்பளத்துடன் பயிற்சி அளித்தனர். தினசரி என் ரூட்டில் வந்த பயணிகளும், தற்போது நான் நிற்கும் ஸ்டேண்டில் வந்து என்னிடம், "என்ன மேடம் எப்படி இருக்கீங்க?" என விசாரிக்காமல் போவதில்லை. அத்துடன் என்றாவது ஒருநாள் நான் விடுமுறை



* பாலி

எடுத்து விட்டால், ''என்ன மேடம் நேற்று வர வில்லை?'' என்று மறுநாள் வந்து விசாரிப்பதும் உண்டு. இன்றைய நிலையில் சொல்ல வேண்டுமானால் இப் பணியில் எந்த ஒரு கஷ்டமும் இல்லை. தாராள மாகப் பெண்கள் செய்யக்கூடிய பணிதான் இது.''

செல்வி. லாவண்யா :

(மருந்து விற்பனைப் பிரதிநிதி)

''முன்னேற்றப் பாதையில் பெண்கள் விரைந்து செல்லும் இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் நுழையாத துறை எது? சுமார் 5 வருடங்களுக்கு முன்புதான் இத் துறையில் பெண்கள் நுழைய ஆரம்பித்தனர். ஆனால் இன்று 20 பெண்கள் மருந்து விற்பனைப் பிரதிநிதியாகப் பணிபுரிகின்றனர். என்னைப் பொறுத்தவரை நாளிதழில் வந்த ஒரு விளம்பரத்தைப் பார்த்து விண்ணப்பித்தேன் - வேலை கிடைத்தது. ஒரு வாரப் பயிற்சிக்குப் பின்பு வேலையில் சேர்ந்தேன்.

* லாவண்யா



ஒரு நாளைக்கு நாங்கள் 12 டாக்டர்களைப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு டாக்டரை ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நிச்சயம் பார்க்க வேண்டும். டாக்டர்களைப் பொறுத்தவரை இப் பணிக்கு வரும் பெண்களை மிகவும் உற்சாகப்படுத்துகின்றனர். இத் துறையில் எந்தவிதமான டென்ஷனும் கிடையாது. ஆண் பெண் என்ற பாகுபாடும் கிடையாது. பஸ் ரூட்டிற்கு அருகிலுள்ள இடங்களாகத்தான் எங்களுக்குத் தருகிறார்கள். இரவு 8 மணிக்கு மேல் வேலை செய்ய வேண்டுமென வற்புறுத்து வதும் கிடையாது. நாங்களே விரும்பினாலும் கூட வெளியூர்ப் பயணங்களுக்கு அனுமதி அளிப்ப தில்லை.

டாக்டர்களைத் தவிர மருந்துக் கடைகளுக்கும் செல்ல வேண்டும். எங்கள் விற்பனை மறைமுகமானது. என்னுடன் இதே நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் என் தோழி திருமணமாகி, இரண்டு குழந்தைகள் உடையவர். மாமியார், மாமனார், குழந்தைகள், கணவர் எனப் பெரிய குடும்பத்திலிருந்து கொண்டே அலுப்பே இல்லாமல் இதில் பணிபுரியும் போது என்போன்ற திருமணமாகாத பெண்களுக்கு இதில் கஷ்டமென்ன இருக்கிறது? நல்ல வருமானம் தரக்கூடிய கௌரவமான வேலை இது.

செல்வி. ஜானி :

(பெண் துப்பறியும் நிபுணர் - டிடெக்டிவ் இன்டர்நேஷனல்)

''நான் கல்லூரியில் படிக்கும்போதே இதில் ஃப்ரிலான்ஸ் இன்வெஸ்டிகேடராகச் சேர்ந்தேன். ரொம்பவும் 'இன்ட்ரஸ்டிங்கான' வேலை இது. எங்கள் நிறுவனத்தின் தலைவர் திரு. குலோத்துங்க சோழன் அவர்கள் எங்களை நன்கு உற்சாகமூட்டியதுடன் என் திறமையைக் கண்டு எனக்கு அவர் அளித்த சிறப்புப் பயிற்சியினால் இத் துறையில் முன்னணியை அடையும் வாய்ப்பைப் பெற்றேன். நான் வணிகவியலில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்ற பின்பும் கூட கல்வியை மேலும் தொடர்ந்து கொண்டே, இப் பணியையும் தொடர்ந்து செய்கிறேன். பெண் குற்றவாளிகளை எளிதாகத் தொடர்ந்து செல்ல இன்னொரு பெண்ணால் முடியும். பிடிப்பதும் சுலபமாகும்.

ஆண்களுக்கே சவால் விடக்கூடிய பல கேஸ்களை அதன் ரகசியங்களை நான் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். நுண்ணறிவும், செயல் திறமையும், பொறுமையும் மிகவும் தேவைப் படும் துறை இது. நாம் செய்யும் பணியில் ஒன்றிப் போவோமானால் - (துப்பறிய வந்தோம் என்ற எண்ணத்தை மறந்து) இதில் எந்தவித பயமும் இல்லை.

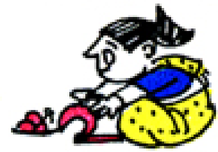
காணாமல் போகும் பெண்களைக் கண்டுபிடித்தல், போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளான பெண்களைத் திருத்துதல், வரதட்சிணை சம்பந்தமான கொலை வழக்குகள், குற்றச்சாட்டுகள் பெண்களுக்குப் பெண்களால் ஏற்படும் அநியாயங்கள் போன்றவைகளை நாங்கள் (பெண்கள்) துப்பு துலக்குகிறோம்.

ஒருமுறை விமான பணிப்பெண் வேலைக்காக நான் நேர்முகத்திற்குச் சென்ற போது, ''எங்களைத் துப்பறிய வந்தீர்களா? அல்லது உண்மையிலேயே

வேலைக்கு வந்தீர்களா?'' என்று என்னைக் கேட்டனர். பின்பு அதே நிறுவனத்தில் வேலை கிடைத்தபோதும் இப் பணியி லுள்ள ஆர்வம் காரணமாக அதில் நான் சேரவில்லை. எனக்குத் துப்பாக்கி சுடவும், வாகனங்களை ஓட்டவும், கராத்தே, குங்பூ போன்ற சண்டைப் பயிற்சிகளும் கூட அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

செல்வி. மேரி இசபெல் :
(2, 4 சக்கர வண்டிகள் நிறுத்துமிடத்தில் ரசீது கொடுப்பவர்):

''இந்த வேலை முன்னாள் ராணுவத் தினரின் (திருமணமாகாத) பெண்களுக் கும், மற்றும் இராணுவ வீரர்களின் மனைவியர்களுக்குமே அளிக்கப்படுகிறது. 10-வது வரை படித்திருக்க வேண்டும். தமிழ்நாடு எக்ஸ் ஸர்வீஸ்மென் கார்ப்ப ரேஷன் என்னும் அமைப்பு இதை இயக்கி வருகிறது. இதில் தங்கள் பெயர்களைப் பதிவு செய்து கொண்டாலே வேலை நிச்சயம் கிடைக் கும். இந்தப் பணி ஒன்றும் கடினமானதாக எனக்குத் தோன்றவில்லை.



குழம்பு, சாம்பார் செய்வதற்கு உப யோகிக்கும் தக்காளிப் பழங்களை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி உபயோகியுங்கள். சுவை அதிகரிக்கும்.

- உமா புஷ்பராஜ்

ஒருபுறம் நாங்கள் ரசீது போடும் சமயம் வண்டியை மறுபுறம் விட்டு, நாங்கள் இந்தப் புறம் வருமுன்பே வண்டியைச் சிலர் (கட்டணம் செலுத்தாமலே) எடுப்ப துண்டு. நாங்கள் உடனே அங்கே விரைந்து ஓடி, கேட்டால் ''நாங்கள் வண்டி யை விடும்போதே ஏன் நின்று வாங்க வில்லை'' என என் போன்ற பெண்களிடம் நின்று வம்பு வளர்ப்பார்கள். அதே சமயம் எங்களுடைய பிரச்னைகளைப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு தருபவர்கள் அநே கம் பேர். ஓரளவு வருமானம் தரக்கூடிய நல்ல தொழில்தான் இது. இதில் கஷ்டம் எதுவுமிருப்பதாக எனக்குத் தெரிய வில்லை.''

தொகுப்பு : வைதேகிதேசிகன்

''பயிர் செய்யும் போது ஒருவன் தனியாக
உழைக்கிறான்; அறுவடை
செய்யும் போது நண்பர்கள்
சுற்றி வளைகிறார்கள்.''

- ஆஸ்திரேலியா

கல்கிக்கு ஐம்பது

அமரர் கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களும், திரு. சதாசிவம் அவர்களும் முதலில் சந்தித்துக் கொண்டது திருச்சி ஜெயிலில். கைகால்களில் விலங்குகளுடன் பாரதியார் பாட்டுக்களைப் பாடிக் கொண்டே ஜெயிலில் இவர்கள் நட்பு உருவானது. பின்னர் ஆனந்த விகடனில் இருவரும் சேர்ந்து பணியாற்றும் சந்தர்ப்பமும் கிடைத்தது.

ஆனந்த விகடனிலிருந்து இவர்கள் இருவரும் வெளியே வந்து, ''கல்கி'' பத்திரிகை ஆரம்பிக்க முடிவு செய்த போது இருவருக்கும் உதவியாக நாரதர் வேஷம் ஏற்று பொருள் ஈட்டிக் கொடுத்த பெருமாட்டி திருமதி. எம். எஸ். அவர்களே.

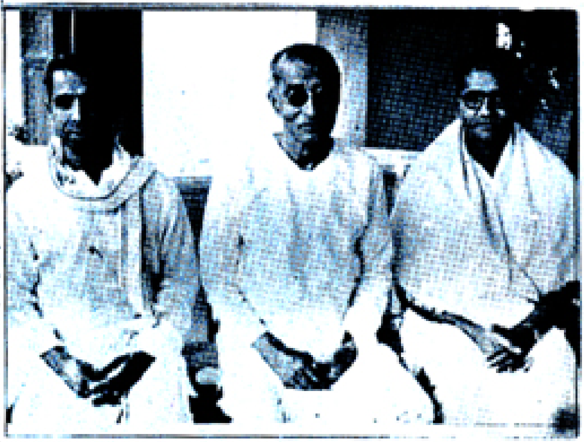
''வெள்ளையனே வெளியேறு'' கோஷம் தீவிரமாக இருந்த கால கட்டத்தில் கல்கி பத்திரிகை தோன்றியது. கல்கியின் எழுத்தாற்றல் கல்கி பத்திரிகைக்கு அரசியல், சினிமா, சங்கீதம், ஆடல், பாடல், குழந்தைகள் பக்கம் என்று பலப் பல விஷயங்களில் மெருகூட்டியது. முதலில் மாதம் இருமுறையாக வெளிவந்த கல்கி பத்திரிகை மாதம் மும்முறை வெளிவர ஆரம்பித்து பிறகு வாரப் பத்திரிகை ஆயிற்று.

இந்த வாரம் இந்தப் பிரச்னைக்கு கல்கி என்ன அபிப்ராயம் சொல்கிறார் என்று வாசகர்களை ஆவலுடன் கேட்க வைத்து அவர்களின் சிந்தனையையும், எண்ணங்களையும் கொள்ளை கொண்டார் கல்கி. அவருடைய விமர்சனங்கள் யார் மனதையும் புண்படுத்தவில்லை. அவருடைய எழுத்தில் இருந்த கூர்மையும் உண்மையை எளிய தமிழில் அவர் எழுதிய பாங்கும் அவருக்கு நாளுக்கு நாள் நண்பர்களையும் மதிப்பிட முடியாத வாசகர்கள் நல்லாதரவையும் பெற்றுத் தந்தது. இதுவே கல்கி பத்திரிகைக்கு மிகப் பெரிய அஸ்திவாரமாக அமைந்தது.

எழுத்தில் கல்கி, நிர்வாகத்தில் சதாசிவம் என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு இரண்டு பேர்களும் கல்கி பத்திரிகையை ஒவ்வொரு நாளும் வளர்த்து வந்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் அதாவது ஐம்பதுகளில் "The Largest Circulated Language Weekly of India" என்ற பெருமை 'கல்கி' பத்திரிகைக்கு மட்டுமே இருந்தது.

கண் திருஷ்டி பட்டாற்போல், காலம் கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தியை நம்மிடமிருந்து எடுத்துக் கொண்டு விட்டது. அவர் எழுதிய சரித்திர நாவல்களும், சமூக நாவல்களும், சிறுகதைகளும், சினிமா - சங்கீத - நாடக விமர்சனங்களும், அரசியல் கருத்துக்களும் இன்றும் ஈடுஇணையில்லாமல் இருக்கின்றன.

கல்கி - சதாசிவம் இருவருக்கும் ராஜாஜி, டி.கே.சி. போன்ற பெரியோர்களின் நட்பும் ஆசியும் ஆரம்ப காலம் முதலே கிடைத்தது பெரிய பாக்கியம்தான். டி.கே.சி. எழுதிய கம்ப இராமாயண உரைகள் கல்கிக்கு இலக்கிய மணம் கொடுத்தன. ராஜாஜியின் சக்கரவர்த்தித் திருமகன், வியாசர் விருந்து, வள்ளுவர் வாசகம், பக்தி நெறி, தோழமை யோகம் முதலியவை கல்கி பத்திரிகையின்



மதிப்பையும், கௌரவத்தையும் பெரிதும் உயர்த்தின. கல்கியில் வெளியான பல நாவல்கள் சாகித்ய அகாதமி பரிசு பெற்றன. பல சிறுகதைகள் இலக்கிய முத்திரை குத்தப்பட்டு 'சபாஷ்' பெற்றன.

அமரர் கல்கியைத் தொடர்ந்து திரு. சதாசிவம் அவர்கள் ஆசிரியர் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்டு கல்கி பத்திரிகையின் அந்தஸ்தை அகில இந்திய அளவுக்கு உயர்த்தினார். 'அந்நியக் கடன்களும் அவற்றின் விளைவுகளும்', 'ஒற்றுமைக்கு ஆங்கிலம்' போன்ற தலைப்புக்களில் பல அறிஞர்களைக் கொண்டு அவரவர்கள் கருத்துக்களை கல்கியில் வெளியிட்டதுடன் புத்தக வடிவிலும் வெளியிட்டார். அரசியலில் ராஜாஜிக்கு பக்கபலமாக இருந்து அவ

> * காய்கறிகளைப் பைகளில் போட்டு வைக்கும் பொழுது நீர்ச்சத்துள்ள பூசணி, பரங்கி போன்ற காய்களுடன் பிற காய்களைச் சேர்த்து வைக்கக் கூடாது.
>
> - கே. சந்திரா

ருடைய கருத்துக்களை கல்கி வாயிலாக மக்களுக்குச் சென்றடையும்படிச் செய்ததுடன் காஞ்சி பரமாச்சார்யர்களின் உபதேசங்களையும் அருளுரைகளையும் வெளியிட்டு கல்கியை மேன்மேலும் நன்கு வளர்த்தார்.

காலப்போக்கில் அச்சக முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களுக்குத் தக்கபடி கல்கி பத்திரிகையும் தனது set-up ஐ மாற்றிக் கொண்டு வந்துள்ளது. ஆனால் இந்தப் பத்திரிகையை நிறுவிய அமரர் கல்கி கிருஷ்ணமூர்த்தி, திரு. சதாசிவம், திருமதி. எம். எஸ்., ராஜாஜி, டி.கே.சி. போன்ற பெரியோர்கள் கல்கி பத்திரிகை எப்படி ஒரு



தேசிய நோக்கமுள்ள பத்திரிகையாக, எண்ணங்களிலும், எழுத்திலும் கௌரவமான பத்திரிகையாக நடக்க வேண்டும் என்று விரும்பினார்களோ அதே போல் இன்றும் கல்கி ஆசிரியர் திரு. ராஜேந்திரன் அவர்கள் கல்கி பத்திரிகையை நடத்தி வருகிறார். விற்பனை வளர்ச்சிக்காக கல்கியின் தரத்தை சிறிதளவேனும் அவர் குறைத்து விடவில்லை. மாறாக இந்தக் காலத்துக்குத் தக்கபடி மாவட்டங்களின் பிரச்னைகள், நகரங்களின் பிரச்னைகள் என்று ஊடுருவி மக்களுக்கும் அரசுக்கும் பாலமாகக் கல்கியை நடத்தி வருகிறார். கல்கியில் இன்று வெளிவரும் சிறுகதைகள் இலக்கிய வட்டத்தின் மதிப்பீட்டில் உயர்ந்து நிற்கின்றன.

அமரர் கல்கி குழந்தை இலக்கியத்தில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர். குழந்தைகளுக்காக 'குஹன்' என்ற புனைபெயரில் எழுதி குழந்தைகளை மகிழ்வித்திருக்கிறார். அவருக்குப் பிறகு திரு. சதாசிவம் அவர்களும் குழந்தைகள் இலக்கியத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தி குழந்தைகளுக்காக கோகுலம் பத்திரிகையைத் தொடங்கினார். இப்போது திரு. ராஜேந்திரன் அவர்கள் தமிழில் கோகுலத்தைத் தொடர்ந்து நடத்தி வருவதுடன் ஆங்கிலத்திலும் கோகுலம் பத்திரிகையை நடத்தி வருகிறார்.

கல்கியில் பேய், பிசாசு கதைகளைப் போடக் கூடாது. நமது வாசகர்களில் எவ்வளவோ பயந்த சுபாவம் உள்ள பெண்கள் இருப்பார்கள். எவ்வளவோ கர்ப்பிணிகள் இருப்பார்கள் என்று கல்கி கவலைப்படுவாராம். அந்த அளவு அவருக்கு பெண்கள் நலனிலும் அவர்கள் எண்ணங்களை வளர்ப்பதிலும் அக்கறை இருந்திருக்கிறது. இதை மனத்தில் கொண்டு திரு. ராஜேந்திரன் அவர்கள் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததை நழுவ விடாமல் மங்கையர் மலர் பத்திரிகையை கல்கி ஸ்தாபனத்திலேயே ஏற்று நடத்தி வருகிறார். இன்று பெண்கள் பத்திரிகையில் மங்கையர் மலர் முதலிடம் வகிக்கிறது என்றால் இந்த ஸ்தாபனத்தில் ஆரம்ப காலம் முதல் உள்ளவர்கள் பெண்கள் நலனில் கொண்டுள்ள அக்கறையே ஒரு முக்கிய காரணம்.

கல்கியைப் பற்றியும் திரு. சதாசிவம், திருமதி. எம். எஸ்., ராஜாஜி பற்றியும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இந்தப் பெரியவர்கள் ஆரம்பித்த கல்கி பத்திரிகை பல எதிர்ப்புக்களையும், மேடு பள்ளங்களையும் கடந்து வெள்ளி விழா கொண்டாடி இன்று பொன் விழா காண்கிறது. இந்த மகிழ்ச்சிகரமான நேரத்தில் கல்கியின் காவல் தெய்வமான விநாயகப் பெருமானையும், காஞ்சி பெரியவர்களையும், சத்யசாயிபாபாவையும் வணங்கி நமஸ்கரித்து கல்கி, மங்கையர் மலர், கோகுலம் பத்திரிகைகளும், கல்கி ஸ்தாபனமும், இங்கு பணிபுரியும் எல்லோரும் நாட்டின் சேவையில் மேலும் மேலும் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு சீரும் சிறப்பும் பெற்று வைரவிழா, பவழ விழா நூற்றாண்டு என்று கொண்டாடப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

- முரளி

மாயமா, மந்திரமா... அல்லது ஹோம்லி செய்த தந்திரமா ?



* வீட்டில் செய்த ருசி கொண்ட உயர்தர ஊறுகாய்
* அற்புதச் சாறுள்ள உலகத்தர ஊறுகாய்
* தனிப்பட்ட சுவை கொண்ட வகை வகையான ஊறுகாய்

ட்விஸ்ட்-காப் பாக்கிங்கிலே, 400 கிராம் ஹோம்லி ஊறுகாய், மற்றவைகளுடன் ஒப்பிடுவீர்.



ஹோம்லி

ஊறுகாய்கள்

14 ருசியூட்டும் வகைகளிலே

மேத்தா அஸோஸியேட் எண்டர்ப்ரைஸஸ்
20, மெக்னிக்கல்ஸ் சாலை, சேத்துப்பட்டு,
சென்னை-31.
போன் : 862169 / 864585, ஃபேக்ஸ் : 44-864016.

Take home the homely taste.

சேமிப்பீர் ரூ.2/-

இவ்விளம்பரப் பகுதியை அருகாமையிலுள்ள ஹோம்லி டீலரிடம் அளித்து, 'ஹோம்லி ஊறுகாயின் 14 வகைகளில் ஏதேனும் ஒரு வகைக்கு ரூ. 2/- தள்ளுபடி பெறுவீர்.

இச்சலுகை 31.8.92 வரை — தமிழகத்தில் மட்டுமே. இச்சலுகை இல்லாமலும் ஹோம்லி ஊறுகாய் வாங்கலாம்.

Imageads 3213

பூச்செண்டு

★ அறிவிக்காமலேயே "குழந்தைகள் மலராய்" மலர்ந்துள்ளதே, இந்த இதழ். பாராட்டுக்கள்.
சென்னை - 49, மகிலை. கோபி.

★ "எனக்குத் தெரிந்து ஒலிப்பதிவுத் துறையில் இறங்கி வெற்றி பெற்ற பெண் மணிகள் சுஹாசினியும், பி. ஆர். வரலட்சுமியும்தான்" என திரு. கே. பாக்ய ராஜின் பேட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது; அதில் சிறு மாற்றம். பி. ஆர். விஜய லட்சுமி என்பதே அவரது சரியான பெயராகும்.
தூத்துக்குடி - 3, எஸ். சையது முகமது.

★ பெண்கள் நிறைய சாதிக்கலாம் என்பதற்கு உதாரணமாய் திகழும் வாணிகணபதியின் பேட்டி நெஞ்சிலே தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தது. பயனுள்ள, சிந்திக்கத்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

தக்க கருத்துக்களைத் தந்த அவருக்கு என் பாராட்டுக்கள்.
திருவண்ணாமலை, இந்திராணி சண்முகம்.

★ தெய்வ நம்பிக்கை, தன்னம்பிக்கை, தைரியம், தெளிந்த அறிவு இவை இருந்துவிட்டால் வாழ்க்கைப் பாதையில் தடுமாறி னாலும்' நல்வழியில் மீண்டும் பயணத்தினைத் தொடர முடியும் என்ற உறுதியான உள்ளத்தைப் பெண்கள் பெற வாய்ப்பளித்தது சகோதரி வாணிகணபதியின் மனம் திறந்த பேச்சு. தொடர்க இத்தகைய சேவை.
சென்னை - 47, ஜெயலட்சுமி ஈஸ்வரன்.

★ சமையல் குறிப்புக்களில் என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தது, "பிரெட்டை"க் கொண்டு, நான்கு வகையான பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்கக் குறிப்பிட்டிருந்த சமையல் குறிப்புக்களேயாகும். குறிப்பாக "பிரெட் பாலஸந்தி" பற்றிய குறிப்பு நினைத்தாலே இனிக்கும்படியாக இருந்தது.
கோவை - 12, வி. கலைச்செல்வி.

★ "வாழ முடியும் என்ற தைரியம் வேண்டும்" மஞ்களா ரமேஷின் - வாணிகணபதி பேட்டி மனம் ஒடிந்த பெண்களுக்கு ஊன்றுகோல். தைரியம், தன்னம்பிக்கை, வாழ்க்கைப் பாதையைச் செப்பனிடுகிறது.
ஸ்ரீரங்கம், ரமா ராஜகோபால்.

★ 'வியாதிகள் இல்லையடி பாப்பா!' கட்டுரை சரியான நேரத்தில் எனக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம்.

எனக்கு நெருக்கமானவர் ஒருவர். ஒரே வலி புராணம் தான்! புலம்பல் கேஸ். நானும் பொறுமையாகச் சகித்துக் கொண்டிருப்பேன். அவரிடம், இதை எப்படி எடுத்துரைப்பது? எனத் தயங்கிக் கொண்டிருந்த வேளையில், நான் இக்கட்டுரையைப் படிக்க நேர்ந்தது. அவரிடம் படிக்கக் கொடுத்தேன். படித்ததிலிருந்து மூச்...!
திருச்சி, வெண்ணிலா பாலு.

★ 'வீடு மெழுகினால் பண்டிகையாகுமா?' என்ற கதை மிகவும் நன்றாக இருந்தது. சாரதா (கதாநாயகி) தன் பெயரைத் தெரிந்து கொள்ள சிரமப்பட்ட போது என் மனம் கஷ்டப்பட்டது. வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்கள் கதை உருவில் வரும் போது! மனம் உருக வைக்கும் கதை.
ஒசூர், ருக்மணி வெங்கடேசன்.

★ கதையின் ஓவியம் மிக அருமையாக இருந்திருந்தது. நிறைய சந்தோஷமும் நிறைவும் தந்தது. கதையின் மூலக் கருத்தை, அதன் ஜீவனை மிகத் துல்லியமாக விளக்கிய உயிர்த் துடிப்பான ஓவியக் கற்பனை பாராட்டிற்குரியது. கதையும் படமும் மங்கையர் மலரும்

பெண்களும் போல் இணைந்து இழைந்து நின்றன.

ஹைதராபாத், சாந்தா தத்.

★ நடைமுறையில் இதே போல் இருக்கும் பெண்கள், தன்னையே உணராமல் இருக்கும் பெண்கள் அதிகம். குடும்பப் பொறுப்பைச் சுமப்பதால் தன்னை இயந்திரமாய் பாவித்துக் கொள்வதும் அதற்குத் தியாகம் எனப் பெயர் சூட்டிக் கொள்வதும் தேவையற்றது. இன்றைய பெண்கள் தம் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்பவர்களாக, கூடுதல் பொறுப்பை ஏற்றுத் திறம்பட நடத்தும் சமர்த்தராக இருக்க வேண்டும். கதையில் வருவது போல - இருந்தால் பெயரே மறந்து விடும் அளவு வேலை, இல்லையென்றால் தூக்க படிந்த சோபாவில் அமர்வது என வேண்டாமே!

பெண்ணே, உன்னால் உன் திறமைகளை இழக்காமல் உன்னையும், உன் குடும்பத்தையும், அழகான சமூகத்தையும் உருவாக்க முடியும். ஜீவராசிகளில் உனக்கே இப்படி ஒரு அரிய சக்தி. இதனை நீ தினமும் உன் மனதில் திரும்பத் திரும்பச் சொல். அது மந்திரமாக வேலை செய்யும் பார்.

சென்னை - 17, டாக்டர். கமலி ஸ்ரீபால்.

★ அறிவொளி இயக்கம் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் சிறப்பாக செயல்படுவதாகவும், இத் திட்டத்தை எல்லா மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களும் பின்பற்றினால் கல்வி சிறக்கும் எனவும் பாராட்டியுள்ளீர்கள். சிறந்த பெண் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்களில் திருமதி. ஷீலா ராணி சுங்கத்தும் ஒருவர் என்பதை நானும் பாராட்டி வாழ்த்துகிறேன். ஆனால் 'அறிவொளி இயக்கத்தை'ப் பொறுத்தவரை இத் திட்டத்தை முதன் முதலில் தமிழ்நாட்டில் 'பசும் பொன்' மாவட்டத்தில் அறிமுகப் படுத்தி, சிறப்பாகச் செயல்படுத்திய பெருமை பசும்பொன் முத்துராமலிங்கத் தேவர் மாவட்ட (சிவகங்கை) ஆட்சித் தலைவர் திருமதி. சுத்தியா காந்தி அவர்களையே சாரும். அவரைப் பின்பற்றித் தான் மற்ற மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்கள் செயல்படுகிறார்கள் என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மண்ணச்சநல்லூர், அரு. தியாகராஜன்.

நீங்கள் கண்டறிந்தது, ஏரியல் சிறந்த சலவை அளிப்பது என்பது...



ஆனால் நீங்கள் அறிவீர்களா, துணிகளையும் அவற்றின் நிறங்களையும் ஏரியலை விட சிறப்பாக வேறெந்த டிட்டர்ஜெண்ட்டும் பாதுகாப்பதில்லை என்பதை?

இந்தியாவின் தலை சிறந்த டெக்ஸ்டைல் தயாரிப்பு நிறுவனமாகிய மஃபத்லால் ஃபேப்ரிக்ஸ் சான்று பகர்கிறது. — வேறெந்த டிட்டர்ஜெண்ட்டுமே துணிகளையும் அவற்றின் நிறங்களையும் ஏரியல் போன்று பாதுகாப்பதில்லை என்று. அது துணிகள் மற்றும் அவற்றின் பாதுகாப்பு சம்பந்தமாகவும் பல டிட்டர்ஜெண்ட்டுகளைக் கடும் பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாக்கி, அவற்றின் மூலம் ஏரியல்தான் அவற்றுள் தலைசிறந்ததெனக் கண்டறிந்துள்ளது.

ஏரியலை நீங்களும் உபயோகித்துப் பார்த்துப் பயனடைய வேண்டும் என்பதற்கு இது ஓர் சிறந்த காரணமன்றோ?



Chaitra R PL 276 TAM

சிறுமை கண்டு

காலையில் கண் விழித்தபோதே அன்றைய நாளின் முக்கியத்துவம் நினைவுக்கு வந்தது பானுவுக்கு.

அருகில் படுத்திருந்த கணவனைப் பார்த்தாள். தூக்கம் கலையவில்லை இன்னும். இன்று ஞாயிற்றுக் கிழமைதான். தினசரி காலை ஏழு மணிக்கு ஓடும் அவசரம் அவருக்கு இன்று கிடையாது. பாவம் தூங்கட்டும்.

தங்கள் இருவருக்கும் நடுவில் படுத்திருந்த ராகவியின் நெற்றியில் முத்தமிட்டாள். அவள் எழுந்திருக்க எட்டு மணி ஆகும். ரொம்ப கட்டி. இந்த மூன்று வயதிலேயே என்ன பேச்சு பேசுகிறாள்.

போர்வையை மடித்து வைத்து விட்டு பெட்ரூமை விட்டு வெளியே வந்தாள்.

வாசல் கதவைத் திறந்து பால் பாக்கெட்டை எடுத்தாள். முகத்தில் வந்து மோதிய காலை நேரக் குளிர்ச்சியான காற்று உற்சாகத்தைக் கொடுத்தது.

கோலம் போட்டுக் கொண்டிருந்த எதிர் வீட்டு மாமி, பானுவைக் கண்டதும் தலை உயர்த்தி புன்னகைத்தாள்.

''என்ன மாமி, எத்தனை புள்ளிக் கோலம்?''

''இருபத்திரண்டு.''

''இடுப்பு கழண்டுடுமே!''

''எல்லாம் ப ழ கி ப் போச்சு'' என்றாள் மாமி புன்னகை மாறாமல்.

பாவம் மாமி! அவருக்கு எல்லாமே பழகிப் போய் விட்டது!

வேலைக்குப் போகாமல் ஊரைச் சுற்றும் பொறுப்பில்லாத கணவன். மூன்றும் பெண் குழந்தைகள் அடுத்தடுத்த இரண்டு வயது வித்தியாசத்தில். குறைவான வருமானம். ஆனால் மாமியின் முகத்தில் எப்போதும் சாந்தம் குடிகொண்டிருக்கும். பா னு வுக்கு, மாமியை நினைத்தால் ஆச்சரியமாகவும் இருக்கும், பரிதாபமாகவும் இருக்கும்.

குறுநாவல்

பாலை காஸ் அடுப்பில் வைத்தாள். அது காய்வதற்குள் வாசலைத் தெளித்து விட லாமே!

வாசலிலேயே குழாய் இருப்பது வசதியாய் இருந்தது.

வாளியில் நீர் நிரப்பித் தெளித்துப் பெருக்கினாள். அவசரமாய் நாலு கோட்டை இழுத்துக் கோலமாக்கினாள்.

பால் பொங்கி விடுமோ என்ற பதைப்புடன் சமையலறைக்குள் ஓடினாள். நல்லவேளை! பொங்க ஆரம்பிக்கவில்லை.

தினசரி இதே டென்ஷன்தான். அவர் கூடச் சொல்லுவார்.

''பாலைக் காய்ச்சி முடிச்சுட்டு வாசலைத் தெளி. இல்லை. வாசலைத் தெளிச்சுட்டு பாலைக் காய்ச்சு. காலங்கார்த்தாலேயே எதுக்கு தேவையில்லாத டென்ஷன்?''

ஆனால் பானுவின் குணமே அதுதான்.



பொங்குவாய்

நேரத்தைக் கணக்கிட்டுச் செலவழிப்பாள். இதுவரை ஒருநாள் கூட பாலைப் பொங்க விட்டதே இல்லை.

சூடாக ஒரு டம்ளர் காப்பி உள்ளே போனதும் தெம்பாயிருந்தது.

பத்து மணிக்கு மகளிர் சங்கத்தில் இருக்க வேண்டும். நிறைய நேரம் இருந்தாலும், ராகவி கண்விழித்து விட்டால் அவளைக் கவனிக்கவே சரியாக இருக்கும்.

பாத்ரூமில் புகுந்து தலைக்குக் குளித்தாள்.

இன்று காட்டன் சேலையையே கட்டிக் கொள்ளலாம். இன்று அடிக்கப் போகும் வெயில் முழுக்கத் தலையிலேதான். நைலக்ஸ் கட்டிக் கொண்டால் உள்ளே வெந்து கஷ்டப்படுத்தி விடும்.

சிவப்புக் கலரில் பூப்போட்ட வெளிர் மஞ்சள் நிறப் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டாள். போன வருஷ பிறந்த நாளின் போது அவர் வாங்கிக் கொடுத்தது.

கோடாலி முடிச்சாய் தலைமுடியைப் போட்டுக் கொண்டு சமையலை ஆரம்பித்தாள்.

''பானு, ஏதாவது உதவி வேணுமா?'' என்றபடி வந்தான் நிர்மல்.

''முதல்ல பல் தேய்ச்சுட்டு வாங்க. காப்பி கலக்கறேன்.''

''இப்படி தலைக்குக் குளிச்சு, ஓரசாக தளரத் தளர தலை பின்னி பளிச்சுனு சேலை கட்டி, மலர்ச்சியான முகத்தோட என் முன்னாடி ஒரு ரோஜா நிற்கும் போது நான் எப்படி நகர முடியும்? இயற்கையின் அழகே, அருகில் வா.''

''ச்சீ! காலங்கார்த்தாலேயே என்ன ரொமான்ஸ்?'' என்றாள் வெட்கத்துடன்.

கணவன் வாயிலிருந்து தன் அழகை வர்ணித்துக் கேட்பதென்றால் பெண்களுக்குக் கொள்ளை இன்பம் தானே!

''ஹேய், பக்கத்துல வராதீங்க. எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கு'' என்று அருகில் வந்த நிர்மலைப் பார்த்துச் சிணுங்கினாள்.

''ஓகே, ஓகே'' என்று சிரித்தபடி நகர்ந்தான்.

தனக்குக் கிடைத்த மண வாழ்க்கையை நினைத்துப் புளகாங்கிதம் அடைந்தாள்.

அன்பான கணவர். அதை விட தன்னைப் புரிந்து கொண்டவர். தனது சமூகப் பணிகளுக்கு முழு சுதந்திரம் கொடுத்தது மட்டுமல்லாமல், உதவிகளும் கூட செய்து வருபவர்.

''கண்ணம்மா, நீ மற்ற வேலையைப் பாரு. நான் காய் நறுக்கித் தரேன்'' என்று கத்தியை எடுத்துக் கொண்டு கீழே சம்மணமிட்டு அமர்ந்தான்.



நிர்மலா பாஸ்கர்



10 – 15 செம்பருத்தி இலைகளைப் பறித்து, அம்மியில் வைத்து உருத் தெரியாமல் ஆக்குங்கள். கொழ கொழ என்ற சட்னி தயார். இந்தப் பச்சை சட்னியில் ஒரே ஒரு மேசைக் கரண்டி சீயக்காய்த் தூளைக் கலந்து நீராடுங்கள். ஷாம்புக்கள் கெட்டது போங்கள்! தலையைத் துடைத்து, ஈரம் போன பின் - தலைமுடி என்னமாய்ப் பளபளக்கும் தெரியுமா?

- காந்தாமணி

''பானு, எத்தனை பேர் வருவாங்க உன்னோடு?''

''குறைஞ்சது முப்பது, நாற்பது பேராவது வருவாங்க. எழுபது பேர் மெம்பர் எங்க மகளிர் சங்கத்துல. அதுல பாதியாவது வர மாட்டாங்களா என்ன?''

''ஜாக்கிரதையாய் நடந்துக்கணும்'' என்று கவலையுடன் சொன்னவனை பரிவுடன் பார்த்தாள்.

தன் மேல் எத்தனை கரிசனம்...?

''நான் ஒரு பத்தரை மணிக்கு மேலே அங்கே வரேன்'

''அவசியமில்லேதான். வரலேன்னா உங்க மனசு சமாதானம் ஆகாது'' என்றபடி கடுகைத் தாளித்தாள்.

அதற்குப் பிறகு வேலைகள் விரைவாக நடந்தன.

ராகவியை சமாதானப்படுத்தி விட்டு கிளம்புவதற்குள் பெரும்பாடாகி விட்டது பானுவுக்கு. நிர்மல்தான் அவளுடன் விளையாடி ராகவியின் கவனத்தைத் திருப்பி இவளை அனுப்பி வைத்தான்.

வீட்டிலிருந்து பத்து நிமிட நடையில் இருந்தது மகளிர் சங்கக் கட்டிடம்.

காலையிலேயே வெயிலின் உக்ரம் அதிகமாய் இருந்தது. போட்டிருக்கும் செருப்பு கூட சுட்டது. இந்த வெயிலில் அங்கு போய் நிற்க வேண்டுமே என்ற நினைப்பை உதறித் தள்ளினாள்.

அக்னி நட்சத்திர வெயிலானாலும் சரி இன்று இரண்டில் ஒன்று பார்த்து விட வேண்டும் என்ற லட்சிய வெறி அவளுள் ஊறியது.

இதற்குக் காரணமாயிருந்த இரண்டு நாளைக்கு முன் நடந்த சம்பவத்தை நினைத்துக் கொண்டாள்.

அன்று ஒரு திருமண வரவேற்புக்குச் சென்று விட்டு வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தாள். நிர்மலால் வர முடியவில்லை. ஆபீசில் ஏதோ ஆடிட்டிங் சமயம் என்றார். ரொம்பத் தெரிந்தவர்கள். போகாமலும் இருக்க முடியாது.

ரிசப்ஷன் முடிந்து திரும்பும் போது மணி இரவு எட்டரை ஆகி விட்டது.

டவுன் பஸ்சை விட்டு இறங்கி வீட்டை நோக்கி நடந்தாள்.

சற்று தள்ளி ஒரு சிறு சலசலப்பு கண்டு நடையைத் தளர்வாக்கிக் கவனித்தாள்.

ஒரு குடிகாரன் வழியில் சென்று கொண்டிருந்த பெண்ணிடம் வம்பு செய்ய முயல அந்தப் பெண் நடுங்கியபடி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

நாலைந்து பேர் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர் அருகிலேயே நின்று.

அந்தக் குடிகாரனின் உளறலான பேச்சு குமட்டியது பானுவுக்கு.

அதற்கு மேல் பொறுக்காமல் அந்தப் பெண் அருகே சென்றாள்.

பாவம் சிறு பெண். பதின்மூன்று, பதினாலு வயது இருக்கும். நீலக் கலரில் தாவணி போட்டிருந்தாள். கண்களில் மிரட்சி.

பானு அவள் கையை ஆதரவாய் பற்றினாள்.

அந்தக் குடிகாரனை எரித்து விடுவது போலப் பார்த்தாள்.

என்ன திட்டினாலும், முறைத்தாலும் அவன் மண்டையில் ஏறாது என்பது புரிந்தது.

அவனை விட, சுற்றி நின்று வேடிக்கை பார்த்தவர் மீது அவளுக்குக் கோபம் வந்தது.

என்ன மனிதர்கள் இவர்கள்...? யாருக்கு என்ன நடந்தால் நமக்கென்ன என்று கூட்டுக்குள் ஒடுங்கும் சுபாவம் மக்களிடையே அதிகரித்து விட்டதை நினைத்து அவளுக்கு அதிர்ச்சியாய் இருந்தது.

குடிகாரனின் வசவுகளும், அசிங்கமான பேச்சுக்களும் அதிகமாக அதை அசட்டை செய்து விட்டு அந்தப் பெண்ணைத் தரதரவென இழுத்துக் கொண்டு அந்த இடத்திலிருந்து அகன்றாள்.

''யாரும்மா நீ? வீடு எங்கே இருக்கு?''

''இரட்டைப் பிள்ளையார் தெருவுல தான் வீடு'' என்று தேம்பினாள்.

''ப்ச்! முதல்ல அழுறதை நிறுத்து. தைரியமாய் இரு. எதுக்காகவும் கலங்கக் கூடாது. ஒண்ணு, அந்தக் குடிகாரனை



சுரேந்திர மேத்தா, துஷார் மேத்தா, நரேஷ் மேத்தா, அபய்மேத்தா... மேத்தா ஜுவல்லரியைச் சேர்ந்த இவர்கள் உங்களுக்கு ஏற்கனவே அறிமுகமானவர்கள்தான்.

சென்னையில் புதிய ஷோரூம் மேத்தா ஜுவல்லரி, பாரம்பரியச் சிறப்புடன் நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலான கூட்டு அனுபவத்தை அடித்தளமாகக் கொண்டு அமைந்துள்ளது.

பாபாலால் வழிவந்த இவர்கள், பலப்பல ஆண்டுகளாகப் பெற்ற தேர்ச்சி, அனுபவம் மற்றும் நன்மதிப்பைக் கொண்டு மேத்தா ஜுவல்லரியைத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள்.

புதிய ஷோரூமில் வைரங்கள், மணிக்கற்கள், தங்கம் மற்றும் வெள்ளி அனைத்திலும் அவர்களின் தனி முத்திரையான மிகநேர்த்தியான வேலைப்பாடு மின்னுகிறது.

அத்துடன், பாபாலாலில் உங்களுக்கு மிகவும் பழக்கப்பட்ட, அதே கனிவான, தனிப்பட்ட சேவை உங்களைப் பரவசப்படுத்தும் மேத்தா ஜுவல்லரியில்.

பொன்னும் மணியும் வைரமும்
மின்னும் குதூகல வைபவம்.



சுரேந்திரா துஷார் நரேஷ் அபய்

Mehta
JEWELLERY

40, திருமலைப் பிள்ளை ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 883130.

அனைஞ்சுட்டு வரும் தைரியத்தை ஏற்படுத்திக்கோ. இல்லை அந்த இடத்துலேயிருந்து தப்பிச்சுக்கற புத்திசாலித்தனத்தை வளர்த்துக்க. இ ப் ப டி ரெண்டுங்கெட்டானாய் இருக்காதே'' என்று அதட்டலாய்ச் சொன்னாள்.

தலையாட்டிய பெண்ணிடம் கேட்டாள்.

''வீட்டுக்குத் தனியாய் போயிடுவியா இல்லை துணைக்கு வரவா?''

''இல்லீங்க. நானே போயிடுவேன்''

''குட்!'' என்று முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தாள்.

அப்போதுதான் பானுவுக்குள் அந்த எண்ணம் விதையாய் ஊன்றியது.

இதை இப்படியே விடக் கூடாது. பெண்களை இழிவு செய்யும் இந்தக் கொடுமைக்கு முடிவு கட்ட வேண்டும்!

சிறு செய்கைதானே, பெரிதுபடுத்த வேண்டாம் என்று இப்போது அலட்சியமாய் விட்டு விட்டால், நாளை, யாரும் தட்டிக் கேட்காத தைரியத்தில் பெரிதாக ஏதேனும் நடந்து விடலாம். யாரை வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம் அது!

யோசித்தபடி வீட்டை அடைந்தாள்.

ராகவிக்குச் சாதம் ஊட்டும் போதும் சரி, கணவருடன் அமர்ந்து சாப்பிடும் போதும் சரி இந்த எண்ணமே மனதை முழுதுமாய் ஆக்ரமித்திருந்தது.

நிர்மல் கூட கிண்டலாய்க் கேட்டான்.

''எந்தக் கோட்டையைப் பிடிக்க ஆசை?''

நடந்ததை விவரித்தாள் அவனிடம். அவனும் கோபப்பட்டான்.

இ ரு வ ரு ம் சேர்ந்தே விவாதித்தனர் இதைப் பற்றி.

அடுத்த நா ன் கூடிய மகளிர் சங்கக் கூட்டத்தில் இ தை ப் பற்றி விளக்கினாள் பானு.

''நாம ஏ தா வ து செ ஞ் சா க ணு ம் இதுக்கு'' என்றவளை அனைவரும் ஆமோதித்தனர்.

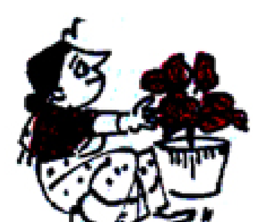
ஆ ளா ளு க் கு ப் பேசினார்கள்.

''இதுக்கு முதல் காரணமே அந்த இடத்துல, ஊருக்கு மத்தியிலே அந்த மதுக்கடை இ ரு க் க ற து தா ன்.

செம்பருத்தி சீசன் ஏப்ரல் முதல் செப்டம்பர் வரை. அதனால் மார்ச் ஆரம்பத்திலேயே செடிகளின் முனைகளை வெட்டி விடுங்கள். அபரிமிதமாகப் பூத்துத் தள்ளும்.

செம்பருத்திப் பூவினால் துர்க்கா தேவியைப் பூஜித்தால் தேவி கனவில் வந்து மந்திரங்கள் பல சொல்வதாகப் பாடல் கூறுகிறது. செம்பருத்திச் செடியின் தண்டுப் பாகத்தைச் சிறு துண்டுகளாக்கி வேலிக்காக நட்டு, வளர வளர வெட்டி விட்டு, அழகு கூட்டலாம். விதையின்றி வளரும் செடிகளில் செம்பருத்தியும் ஒன்றாகும்.

- சாந்தாமணி



அந்தக் கடையை எடுத்துட்டால் எல்லாம் சரியாயிடும்.''

''கரெக்ட்! நாம் நாளைக்கு அந்தக் கடை வாசலில் அமர்ந்து போராட்டம் நடத்தினால் என்ன?''

''நல்ல யோசனை. நம்மூர் இளைஞர் நற்பணி மன்றம் கூட பெட்டிஷன் எழுதிப் போட்டாங்களாம் இதைப் பற்றி. ரெண்டு மாசமாச்சு. ஆனாலும் எந்த ஆக்ஷனும் எடுக்கலே யாரும்.''

''எப்படி எடுப்பாங்க. எம். எல். ஏ.வோட சொந்தக்காரன்தானே அங்கே கடை வச்சிருக்கான்?''

ஒரு மணி நேரம் போல பலவற்றையும் ஆலோசித்து முடிவு செய்தனர். அதன்படி இன்று காலை அனைவரும் மகளிர் மன்றத்தில் கூடி கும்பலாக அந்தக் கடை வாசலில் போராடுவதாகத் திட்டம்.

பானு மாடிப் படியேறி ஹாலினுள் நுழைந்தாள்.

அவளுக்கு முன்பே ஐந்தாறு பேர் வந்திருந்தனர் அங்கு.

''வாங்க தலைவி அவர்களே'' என்று குறும்பாகக் கண்சிமிட்டி வரவேற்றாள் மாலதி. நல்ல தோழி. உள்ளூர் பள்ளியில் ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கிறாள்.

போன வாரம்தான் மகளிர் மன்றச் செயலாளராக பானு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருந்தாள். ஒரு வருட காலப் பதவி அது.

''பெண்ணே, கற்புக்கு இணையானது கல்வி!'' என்ற வாசகத்தைப் படித்தாள்.

நேற்றுதான் ஸ்கெட்ச் பேனாவால் பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதி ஒட்ட ஏற்பாடு செய்திருந்தாள்.

உள்ளே நுழைந்ததும் அனைவர் கண்ணில் ஊம் படும்படி சுவரில் ஒட்டப்பட்டிருந்தது.

மேலும் ஆறேழு பேர் சேர்ந்தனர்.

''வத்சலா வர முடியாதுன்னு சொ ல் லிட்டா. அவ மாமியார் போ க க் கூடா து ன் னு ட் டா ளா ம்'' என்றாள் நந்தினி.

நல்லதைத் தட்டிக் கேட்க பயம். நியாயம் எனத் தெரிந்தும் பாதிக் க ப் ப ட் டு விடுவோமோ என்ற அச்சம். அ த னா ல் தா னே கெட்டவர்களுக்கு இ ப் ப டி த் துளிர்த்து விடுகிறது

என்று நினைத்துப் பெருமூச் செறிந்தாள் பானு.

மேலும் பலர் இதே போலச் சொல்லி அனுப்பி விட்டனர்.

குழந்தைக்கு ஜுரம், எதிர்பாராத விருந்தாளி வருகை, கணவர் மறுத்து விட்டார்.... போன்ற காரணங்கள்.

மிஞ்சியவர்கள் பதினைந்து பேர்தான்.

''சகோதரிகளே, நாம் எழுபது பேர் இந்தச் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள். ஆனால் ஒரு நல்ல காரியத்துக்காகப் போராட முன்வந்திருப்பவர்களோ பதினைந்தே பேர். என்ன செய்யலாம்?''

''அதனால என்ன? முன் வைச்ச காலை பின் வைக்க வேண்டாம்'' என்றாள் மாலதி.

''துஷ்டனைக் கண்டால் தூர விலகுங்கறது அந்தக் காலம். துஷ்டத்தனத்தை ஒடுக்கறதுதான் இந்தக் காலம்'' என்றாள் நிர்மலா.

''அதைத்தான் நானும் நினைச்சேன். நாம எண்ணிக்கையில் குறைவானாலும் ஊருக்கு நன்மை செய்யற உறுதியோடு புறப்படுவோம்.''

அனைவரும் புறப்பட்டனர்.



கும்பலாக பதினைந்து பெண்கள் வீதியில் நடந்து போவதை வேடிக்கை பார்த்தனர் பலர்.

வீடுகளிலிருந்து தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் சத்தம் கலவையாய் வெளிப் பட்டது.

தலையில் கர்சீப்பை சிலர் போட்டுக் கொண்டு வெயிலின் கடுமையைக் குறைக்க முயன்றனர். சிலர் சேலையின் தலைப்பினாலேயே சுற்றிக் கொண்டபடி நடந்தனர்.

''எங்கே போறீங்க கூட்டமாய்?'' என்று வழியில் ஒருவர் விசாரித்தார்.

''மதுக்கடைக்கு'' என்று வந்த பதிலால் அரண்டு போனார்.

''பயப்படாதீங்க விஷயம் என்னன்னு நேரிலே வந்து பாருங்களேன்'' என்றாள் பானு.

அந்தக் கடை வாசலுக்கு வந்ததும் நின்றது கூட்டம்.

கடையை அப்போதுதான் திறந்து கொண்டு இருந்தனர். கடைப் பையன் குப்பையை அள்ளி வெளியே கொட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

கடையின் பெயர் பலகையில் 'மாரியம்மன் துணை' என்று எழுதியிருந்ததை வாய் விட்டுப் படித்தாள் பானு.

''என்ன அக்கிரமம்? இவங்க செய்யற பாவ காரியத்துக்கு சாமியையும் கூட்டு சேர்த்துக்கறாங்களே!'' என்று கமெண்ட் அடித்தாள் மாலதி.

ஊதுபத்தி கொளுத்தி வைத்துக் கொண்டிருந்த முதலாளி தன் கடை வாசலில் பெண்களைக் கண்டதும் திகைப்புடன் பார்த்தார்.

அளவுக்கு மீறின ஊளைச் சதை போட்டிருந்தார். கருத்த நிறம். பெரிய மீசை. நெற்றியில் பெரிய குங்குமப் பொட்டு. ஸ்கிப்பிங் விளையாடலாம் போல பெரிய மீசை. கருட்டை முடி. குடித்துக் குடித்தே சிவந்த கண்கள்.

கடைப் பையன் புரியாத குழப்பத்துடன் மூலையில் விளக்குமாறும், கையு



மாய் நின்றான்.

கடை ஒன்றும் பெரிதல்ல. எட்டுக்கு எட்டு அறைதான். அதில் ஆள் உயர நிறைந்த அலமாரிகள் சுவரை ஒட்டி இருந்தன. அதில் பாட்டில் பாட்டிலாகக் கலர் திரவங்கள். இந்தச் சிறிய இடம் எத்தனை பேர் வீடுகளில் பிரச்னையைக் கிளப்பி விடுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டாள் பானு.

சிறிய கோடாலிதானே பெரிய மரங்களையே வீழ்த்தி விடுகிறது!

''என்னம்மா கூட்டமா வந்திருக்கீங்க?'' என்றார் முதலாளி. குரல் கரகர என்று வந்தது.

''போராட வந்திருக்கோம்''

''போராடவா? இது மது அங்காடிம்மா''

''அதனாலேதான் இங்கே வந்திருக்கோம்.''

''என்ன சொல்றீங்க?''

''உங்கக் கடை இந்த இடத்துல இருக்கறதுனாலே பொது மக்களுக்கு நிறைய சிரமம். குறிப்பா எங்களைப் போன்ற பெண்கள் தனியாய் தெருவுல நடக்கவே முடியலே. உங்க கடையிலே வந்து வாங்கிக் குடிச்சுட்டு கலாட்டா பண்றாங்க. அசிங்கம், அசிங்கமா பேசறாங்க. இதனால நாங்க படற கஷ்டம் எவ்வளவு தெரியுமா?'' என்றாள் பானு அழுத்தமாய்.

அதுக்கு நான் என்னம்மா செய்ய முடியும்? வீட்டுலே போய் குடின்னுதான் சொல்ல முடியும். அவங்க இங்கேயே குடிச்சுட்டு கலாட்டா செஞ்சா நானா பொறுப்பு? நானா அவங்களை கலாட்டா செய்யச் சொல்றேன்?''

''கல்லால் ஒருவரை அடிக்கறோம்னு வைச்சுக்குங்க. அடி பட்டவன் வந்து கேட்கறப்போ, 'நானா அடிச்சேன். கல்லுதானே அடிச்சது. அதைக் கேளு'ன்னு சொல்ற மாதிரி இருக்கு உங்க பேச்சு.''

''நல்லா இருக்கும்மா நீங்க சொல்றது. பேசாமல் மேடையிலே பேசப் போவலாம். கை தட்டலாவது கிடைக்கும்.''

''கிண்டல் வேண்டாம். உங்கக் கடை இந்த இடத்துல இருக்கறதுனாலேதானே உங்க 'கஸ்டமர்'கள் வராங்க. கண்ணு, மண்ணு தெரியாம குடிச்சிட்டு கலாட்டா செய்யறாங்க. அலங்கோலமா தெருவுல விழுந்து கிடக்காங்க?''

''என்ன? விட்டால் மேலே, மேலே போய் பேசிக்கிட்டே இருக்கீங்க. லைசென்ஸ் வாங்கித்தான் கடையைத் திறந்திருக்கேன் நான். தெரியுமா? தகராறா செய்ய வந்திருக்கீங்க? கூட்டமா வந்தால் பயந்துடுவேன்னு நினைப்பா?'' என்றான் முதலாளி கோபமாய்.

''சகோதரிகளே, நாம இப்படியே கடை முன்னாடி அமைதியாய் உட்கார்ந்திடுவோம். இதுக்கு மேலேயும் பேசினா நம்ம மரியாதைதான் போகும்.''

பானு சொன்னவுடன் தெருவின் புழுதியையும் பொருட்படுத்தாமல் அப்படியே அமர்ந்து விட்டனர் பதினைந்து பேரும்.

தெரு சற்று அகலமானதுதான். இருந்தாலும் இவர்கள் கூட்டமாக உட்கார்ந்து விட்டதால் குறுகி விட்டது.

''ஏய், பொட்டச்சிங்களா, என்னிடமா தகராறு செய்யறீங்க. யாரு உங்களைத் தூண்டி விட்டது? அந்த எதிர்க்கட்சி ஆளா?'' என்று கடை வாசலில் நின்று கத்தினான் முதலாளி.

''யாரும் தூண்டி விடலே. வார்த்தையை அளந்து பேசுங்க. மரியாதை கெட்டுதுன்னா நல்லா இருக்காது'' என்று பானு பதிலடி கொடுத்தாள்.

''உங்களுக்கெல்லாம் நான் எதுக்கு மரியாதை கொடுக்கணும்? வீட்டுல சமைக்கப் போட்டுக்கிட்டு முடங்கிக் கிடக்க வேண்டியவளை எல்லாம் படிக்க வைச்சது தப்பாப் போச்சு. என்ன செய்யறேன் பாரு'' என்று உறுமியபடி கடைக்குள் சென்றான்.

அதற்குள் தெருவில் போவோர், வருவோர் சிறிய கும்பலாய் கூடி நின்றனர்.

விஷயம் கேட்டவர்களுக்கு பானுவே பதில் சொன்னாள்.

இதன் நடுவே, நிர்மல் சைக்கிளில் வந்து இறங்கினான். அவன் கையில் ஒரு போர்டு. அட்டையில் செய்து கம்பில் மாட்டியிருந்தது.

''மதுக்கடையை உடனே இந்த இடத்திலிருந்து அகற்று'' என்ற வாக்கியம் அதில் எழுதியிருந்தது.

அதைக் கண்டதும் அவர்களுக்கு உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது.

''நாம இப்படி சும்மா உட்கார்ந்திருந்தா போரடிக்குது. ஏதாவது கோஷம் போட்டால் என்ன?'' என்றாள் மாலதி உற்சாகமாய்.

''குடி குடியைக் கெடுக்கும்.''

''மூடு! மூடு! கடையை உடனே மூடு!'' என்று கோஷம் போட ஆரம்பித்தனர்.

இதற்குள் ஊருக்குள் ஓரளவு செய்தி பரவி வேடிக்கை பார்க்க பெருங் கும்பல் கூடி விட்டது.

''போன வாரம் என் தங்கையைக் கூட எவனோ கிண்டல் செஞ்சானாம் குடிச்சுட்டு. எனக்கு ரத்தம் கொதிச்சது. ஆனால் தனி ஆளா என்ன செய்ய முடியும்னு சும்மா இருந்துட்டேன். என் மனைவியையும், தங்கையையும் உடனே போய் அழைச்சுட்டு வரேன் இதுல கலந்துக்க'' என்று ஒருவர் வீட்டுக்கு விரைந்தார்.

'விஷ வைத்திய சிந்தாமணி' என்ற நூலில் நாய்க் கடிக்குக் கூறப்பட்ட மருந்து - 'கண்டைக்காய்ச் செடி இலையையும் உப்பையும் அரைத்துக் கடிவாயில் பூசவும்.'

– பிரியா



பிரபல பத்திரிகை ஒன்றின் உள்ளூர் நிருபர் ஸ்தலத்துக்கு விரைந்து வந்தார் கையில் காமிராவுடன். மாலை தினசரிக்கு இந்த விஷயம் அவல் ஆயிற்றே!

திடீரென ஒரு பத்து பேர் கையில் கம்புடன் தங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ளவும் திகைத்துப் போனார்கள்.

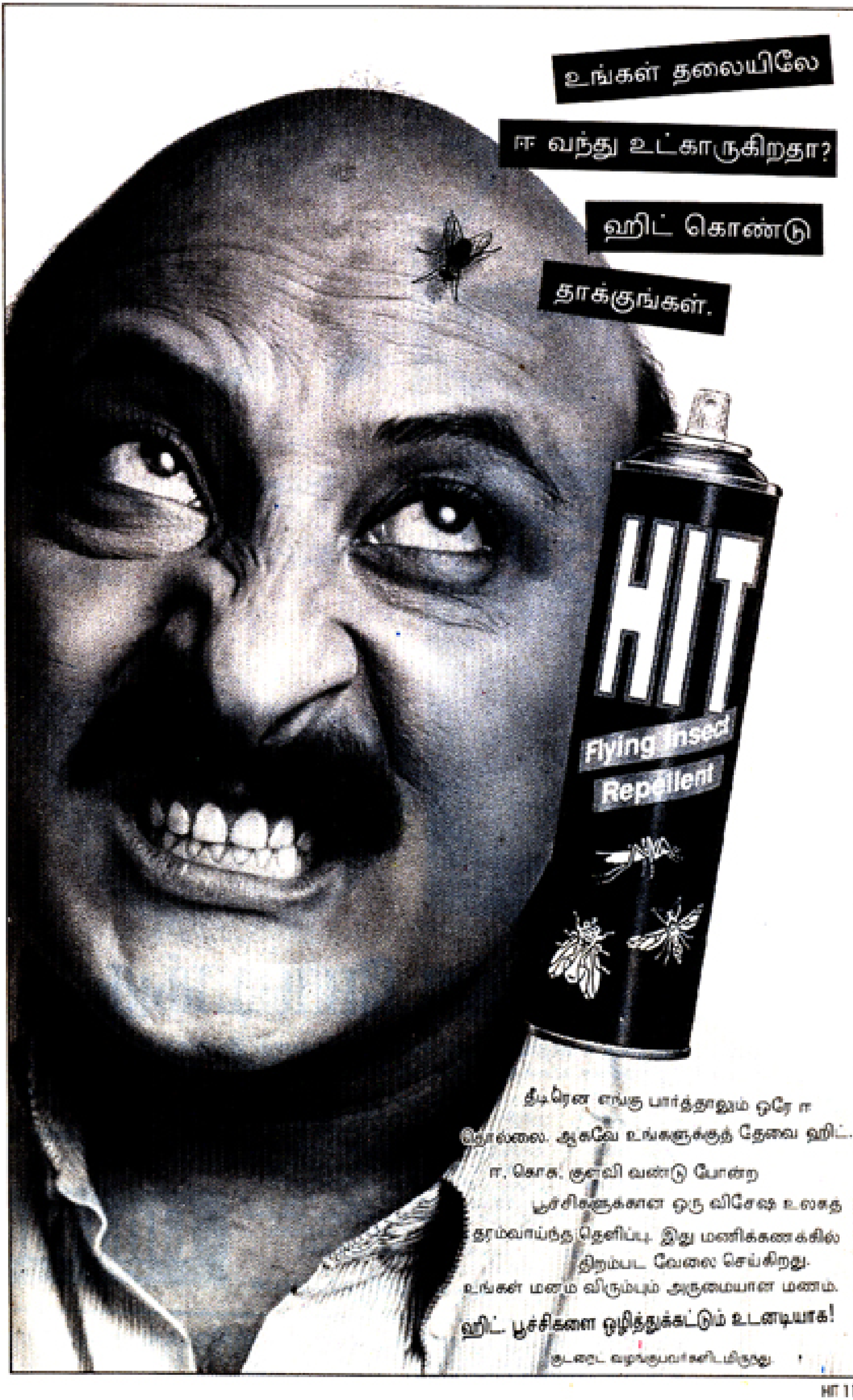
''இதோ பாரு, பத்து எண்ணுவதற்குள்ளே இந்த இடத்தை விட்டு எல்லோரும் ஓடிப் போயிடணும். ஏய், பொம்பளைங்களா, உடனே எழுந்திருங்கடி. இல்லே, இங்கேயே எல்லோருக்கும் சமாதி கட்டிடுவேன். அப்புறம் புருஷனுக்கு சமைச்சுப் போட கையிருக்காது. ஏன், வீட்டுக்கு நடந்து போகக் காலும் இருக்காது'' என்று கொடூரமான குரலில் சொல்லி எகத்தாளமாய்ச் சிரித்தான் முதலாளி.

பானுவை மற்ற பெண்கள் பயத்துடன் பார்த்தனர்.

''என் 'பவர்' என்னென்னு தெரியாம விளையாடறீங்களா? மேலிடம் வரைக்கும் ஆள் இருக்கு எனக்கு. எழுந்திருங்கடி'' என்று அசிங்கமாய் திட்ட ஆரம்பித்தவனை எழுந்து நின்று உறுத்துப் பார்த்தாள் பானு.

''என்ன முறைக்கிறே? மகளிர் மன்றம்னா ஏதோ கோலப் போட்டி, பாட்டுப் போட்டி, வடாம் போடுவதைப் பற்றிப் பேசுவீங்களா, அதை விட்டுட்டு எதுக்கு இப்படிப் போராட்டம்னு கிளம்பியிருக்கீங்க? என் அதிரடியை தாங்குவீங்களா? போன தேர்தலில் எதிர்கட்சிக்காரனே தாக்குப் பிடிக்க முடியலே, த்தூ'' என்று எச்சில் துப்பினான்.

''ஏய், இதோ பாரு. உனக்கு இனிமே மரியாதை கொடுக்கப் போறதில்லே. எங்களை அடிச்சுட்டு நீயும், உன் கடையும் முழுசா இருக்க முடியுமா? தன் பொண்டாட்டியை கைநீட்டி அடிக்கறவனைப் பார்த்துக்கிட்டு எந்தப் புருஷனும் சும்மா இருக்க மாட்டான். எங்க அண்ணன், தம்பி எல்லோரும் இங்கேதான் நின்னுக்கிட்டு இருக்காங்க. நீயோ, உன் ஆளுங்களோ கம்பை ஓங்கிப் பாருங்க, அப்புறம் தெரியும் செய்தி. ஜனங்க என்ன பேடிங்களா


உங்கள் தலையிலே
ஈ வந்து உட்காருகிறதா?
ஹிட் கொண்டு
தாக்குங்கள்.
HIT
Flying Insect
Repellent
திடீரென எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஈ
தொல்லை. ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஹிட்.
ஈ, கொசு, குளவி வண்டு போன்ற
பூச்சிகளுக்கான ஒரு விசேஷ உலகத்
தரம்வாய்ந்த தெளிப்பு. இது மணிக்கணக்கில்
திறம்பட வேலை செய்கிறது.
உங்கள் மனம் விரும்பும் அருமையான மணம்.
ஹிட் பூச்சிகளை ஒழித்துக்கட்டும் உடனடியாக!

HIT 112 TM

இந்த அக்கிரமத்தை வேடிக்கை பார்க்க?'' என்று பானு பெருங்குரலில் சீறவும் கூட்டத்திலிருந்து சலசலப்பு கேட்டது.

''டேய், மரியாதையா உன் ஆளுங்களை போகச் சொல்லு'' என்ற கூச்சல் கிளம்பியது.

தனக்குச் சாதகமாய் சூழ்நிலை இல்லை என்பதை முதலாளி உணர்ந்து கொண்டான்.

''இரு. இரு. போலீசை வரச் சொல்றேன்'' என்று உள்ளே தொலைபேசியை நோக்கி விரைந்தான்.

ஜனங்கள் கைதட்டி ஆரவாரித்தனர்.

அப்போது அந்த நிருபர் பானுவின் அருகில் வந்தார்.

''ஏன் மேடம், அந்த முதலாளியின் கேள்வியையே நானும் கேட்கறேன். பொதுவா, லேடீஸ் கிளப் என்றாலே கோலம், பாட்டு, தையல்னுதானே இருக்கும். நீங்க திடீர்னு போராட்டத்துக்கு வந்துட்டீங்களே.''

''முதல் கட்டத்தைத் தாண்டிட்டோம்னு அர்த்தம் இதுக்கு'' என்றாள் பானு அமைதியாய்.

''புரியலே மேடம்''

''அடிமைத் தளையிலிருந்து விடுதலை பெற்றுச் சம உரிமை பெற பெண்களுக்கு ஒரு அமைப்பு தேவையாய் இருந்தது. ஆனால் வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து அந்த அமைப்பிலே சேரவே பெண்கள் தயங்கினாங்க. அந்தத் தயக்கத்தைப் போக்கணும்னா அவங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த, பிடிச்ச பொழுது போக்கு முறைகளை லேடீஸ் கிளப்பில் நடத்த வேண்டியதாய் இருந்தது. பாட்டு, சமையல் போன்ற பெண்களுக்குப் பொதுவான செயல்களினால் அவங்களைக் கவர்ந்து கிளப்புக்கு வரவழைக்க வேண்டியதாயிருந்தது.''

''ஓகோ''

''ஆனால் இப்ப பெண்கள் தாங்களாகவே இந்த மாதிரி மகளிர் மன்றங்களுக்கு வர ஆரம்பிச்சுட்டாங்க. இங்கே வருவதால் தங்களுக்கு நிறைய பயன் இருக்குங்கறதையும் புரிஞ்சுக்கிட்டு மனமுவந்தே வர ஆரம்பிச்சுட்டாங்க.''

தேங்காய்த் தண்ணீரை வீணாக்காமல் ரசத்தில் சேர்த்துச் சமைத்தால் ருசியாக இருக்கும்.

\- மொரப்பூர் அ. நிம்ஷா



''சரி.''

''அது முதல் கட்டம். இப்ப இது இரண்டாம் கட்டம்.''

''அப்படீன்னா?''

''மகளிர் சங்கம் துவக்கப்பட்டதே சமூகத்தில் பெண்களின் வாழ்க்கை நிலை முன்னேறணும்னுதான். பெண்களைப் பாதிக்கற எந்த விஷயத்தையும் எதிர்த்துப் போராடும் பக்குவம் எங்க மனசுலே வந்திருக்கு. இதுதான் இரண்டாவது கட்டம்னு சொன்னேன்.''

நிருபர் பிரமித்துப் போய் அமர்ந்திருந்தார்.

பதினைந்து பெண்களுடன் துவங்கிய போராட்டம் அதற்குள் பெருகி எழுபது, எண்பது என்ற எண்ணிக்கைக்கு வந்து விட்டது.

திடீரென பேச்சுக் குரல்கள் அடங்கி அந்த இடம் அமைதியானது.

போலீஸ் ஜீப் ஒன்று ஹாரன் அடித்தபடி வந்து நின்றது.

''என்ன இங்கே கூட்டம்? ஹங்?'' என்று உரத்த குரலில் கேட்டபடி ஜீப்பிலிருந்து இறங்கிய இன்ஸ்பெக்டரைக் கண்டு ஓரடி பின் வாங்கியது வேடிக்கை பார்த்த கூட்டம்.

முப்பத்தைந்து வயதிருக்கும் அவருக்கு. அதற்குள் தொப்பை போட்டிருந்தது. அவருடன் நாலு கான்ஸ்டபிளும் வந்திருந்தனர்.

தேவையில்லாத இந்தத் தொந்தரவை நினைத்து வெறுப்பு அவர்கள் முகத்தில் படிந்திருந்தது.

''ஒதுங்கி நில்லுங்க'' என்று கான்ஸ்டபிள் பந்தா காண்பித்தார்.

''என்னம்மா இது? ஏன் எல்லோரும் இப்டி ரோட்டுல உட்கார்ந்திருக்கீங்க?'' என்றார் இன்ஸ்பெக்டர் அதிகாரமாய்.

''வாங்க சார். உங்களைத்தான் எதிர்பார்த்து காத்துக்கிட்டிருக்கேன். என் பொழைப்பை இப்படி காலையிலேயிருந்து கெடுத்துக்கிட்டு இருக்காங்க. பொம்பளைங்களாச்சேன்னு பார்க்க வேண்டியிருக்கு'' என்றான் முதலாளி தெம்பாய்.

வாரா வாரம் மாமூல் கொடுக்கும் உரிமையில் சகஜமானான்.

"யாரும்மா உங்க தலைவி?" என்றார் இன்ஸ்பெக்டர் நக்கலாய்.

"நான்தான். ஏன்?" என்று எழுந்து நின்றாள் பானு.

"இப்படிக் கும்பலாய் போராட்டம் பண்றதுக்கும், கொடி தூக்கறதுக்கும் பர்மிஷன் வாங்கணும், தெரியுமா? இல்லாட்டி உள்ளே தள்ளிடுவோம்."

"இன்ஸ்பெக்டர், நீங்க ரெண்டு பக்க நியாயத்தையும் கேட்டுட்டுப் பேசினால் நல்லது."

"என்ன பெரிய நியாயம்? ஞாயிற்றுக் கிழமையும் அதுவுமா பேசாம ராமாயணம், மகாபாரதம், சாணக்யான்னு பார்ப்பீங்களா அதை விட்டுட்டு இப்படிப் போராட்டம் அது, இதுன்னு எங்க உயிரை வாங்கறீங்களே? ஊரின் அமைதியைக் கெடுத்து கலவரத்தைத் தூண்ட முயன்றதா உங்க மேலே ஏன் ஆக்ஷன் எடுக்கக் கூடாது?" என்றார் பயமுறுத்தலாய்.

"நீங்க இங்கே வந்திருக்கிறது அரசாங்க ஊழியராகவா இல்லை கள்ளுக் கடை முதலாளியோட அடியாளாகவா?" என்று கம்பீரமாக வந்த குரலைக் கேட்டு திரும்பிப் பார்த்தார் இன்ஸ்பெக்டர்.

அங்கு நிர்மல் நின்று கொண்டிருந்தான்.

"நீங்க யாரு?"

"பொது ஜனம். நியாயத்தை ஆதரிக்கிறவன்."

"என்னய்யா பெரிய நியாயம். இவுரு எல்லோரும் தருமர் ஆயிட்டீங்களோ? லைசென்சு இல்லாமலா இவர் கடையை நடத்தறாரு? பெர்மிட் உள்ளவங்களுக்குத் தானே சரக்கை வியாபாரம் செய்யறாரு! சட்டப்படிதானே அவர் நடந்துக்கறாரு. அப்புறம் எதுக்கு இதெல்லாம்?"

"சட்டம் வேறு. யதார்த்தம் வேறு இன்ஸ்பெக்டர். கோர்ட்டுல கூட இரண்டு தரப்பு வாதத்தையும் கேட்டுட்டு சூழ்நிலையை நல்லாப் புரிஞ்சுக்கிட்டுதான் நீதிபதி தீர்ப்பு சொல்றாரு. ஆனால் நீங்க வந்த உடனேயே ஒரு பக்கமா ஆதரவு காட்ட றீங்களே, நியாயமா?" என்றான் நிர்மல் காட்டமாய்.

"ஓகோ. பொம்பளைங்களை தூண்டி விட்டுட்டு வேடிக்கை பார்க்கறீங்களா? ஜெயில் களி சாப்பிட்டதுண்டா?" என்று ஆத்திரமாய் இரண்டு அடி முன்னே வைத்தார் இன்ஸ்பெக்டர்.

அப்போது சைரன் ஒலியுடன் கார் ஒன்று வரவே எச்சரிக்கையடைந்தார்.

வந்தது கலெக்டர். அவர் பின்னால் அந்த நிருபர் நின்று கொண்டிருந்தார் புன் சிரிப்புடன்.

"பக்கத்து கிராமத்துல ஒரு விழாவுக்குக் கலெக்டர் இன்னிக்கு வருவது தெரியும். அதான் நேரில் போய் பிரச்சினையை சொல்லி கூட்டி வந்தேன்" என்றார் பானுவைப் பார்த்து.

பானு நன்றியுடன் அவரைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

"வாட் இஸ் தி ப்ராப்ளம் கோயிங் ஆன் ஹியர்?" என்றார் கலெக்டர் கம்பீரமாய்.

"மேடம், இந்த லேடீஸ் தகராறு செய்யறாங்க. அனுமதியில்லாம ஊர்வலம், கோஷம், போராட்டம்னு..." என்று இன்ஸ்பெக்டர் அடுக்கும்போதே கையமர்த்தினார்.

கூலிங் கிளாஸைக் கழற்றிக் கர்சீப்பால் கண்களை நாசூக்காய் துடைத்துக் கொண்டார். தலைமுடியை கொண்டையாய் போட்டிருந்தது அவர் உருவத்திற்குக் கம்பீரமாய் இருந்தது.

பெண்களின் பக்கம் திரும்பினார்.

"என்னம்மா பிரச்சினை?"

பானு சற்று முன்வந்து விளக்கினாள்.

"அத்தனையும் பொய் மேடம். அப்படி எந்த கலாட்டாவும் இங்கே நடக்கவேயில்லை. வேணும்னே யாரோ இவங்களை தூண்டி விட்டுருக்காங்க. இன்ஸ்பெக்டரை வேணும்னா கேளுங்க" என்றான் முதலாளி அவசரமாய் குறுக்கிட்டு.

"எஸ் மேடம். எங்களுக்கு இதுவரை எந்தப் புகாரும் வரலே" என்று ஆமோதித்தார் இன்ஸ்பெக்டர்.

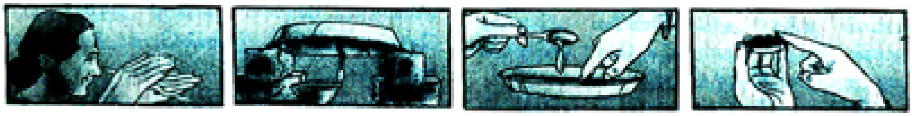
"மேடம், குடிகாரங்க தொந்தரவு இந்தத் தெருவில் அதிகம். நீங்களே

மோரில் இஞ்சியும், பச்சை மிளகாயும் அரைத்துச் சேர்த்து அதில் சப்பாத்தி மாவைப் பிசைந்தால் புளிப்பும், காரமும் சேர்ந்த சுவையான சப்பாத்தி கிடைப்பதுடன் அஜீரணமும் தடுக்கப்படுகிறது.

- மொரப்பூர் அ. நிம்ஷா



கண்மை (காஜல்) தயாரிப்புக்கான புராதன முறைகள் புராதனமானவர்க - ளிடமே இருத்தல் வேண்டும்-



அல்லது சிங்காரிடம்.

புராதன முறைப்படியான கண்மை (காஜல்) தயாரிப்பு இப்பொழுது அனைத்து சிங்கார் அழகு சாதனங்கள் அடைந்துள்ள தரத்திற்கு ஈடாக அதே நிபுணத்துவத்துடன் மறுபடியும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

சிங்கார் கண்மையின் (காஜல்) தனிச்சிறப்பான (ஆயுர்வேதகுணங்கள்) கண்களைப் பாதுகாப்பதோடல்லாமல் கண்களின் கருமையான இயற்கை அழகை வெளிக்கொணர்கிறது.

சிங்கார் கண்மை முக்கியமாக குழந்தையின் உணர்வுமிக்க கண்களுக்கு மிகச்சிறந்தது. அது கண் நரம்புகளை சாந்தப்படுத்தி இதமான உணர்வை அளிக்கிறது. மேலும் அதன் கருமையான வெல்வெட் போன்ற பளபளப்பு அழகான கண்களுக்குத் தனிச்சிறப்பான ஒளியை அளிக்கிறது.





சிங்கார்®

30 வருடங்களாக இந்திய மங்கையரின் இல்லத்தில் இருந்து வருவதே சிங்காரின் தரத்திற்கு அத்தாட்சி.

பாருங்க. இந்தப் பக்கம் பஸ் ஸ்டாப். எதிரிலே சினிமா தியேட்டர். இந்த சந்துலே பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி. வலதுபுறம் கொஞ்சம் தள்ளி கல்யாண மண்டபம். இத்தனை சமுதாய, பொதுக் கூடங்களுக்கு மத்தியிலே இந்த மதுக்கடை இருக்கறது நியாயமா மேடம்? இரண்டு நாளைக்கு முன்னாடி கூட ஒரு இளவயசுப் பெண்ணை குடிகாரன் ஒருத்தன் வழிமறிச்சு கலாட்டா செஞ்சான். நான் தலையிட்டு காப்பாத்த வேண்டியதாப் போச்சு. அந்தச் சம்பவம் தந்த அதிர்ச்சியிலே விளைந்ததுதான் இந்தப் போராட்டமே'' என்றாள் பானு அழுத்தந்திருத்தமாய்.

''பொய் மேடம். சாட்சி இருக்கா இவங்க சொல்றதுக்கு? நல்லா கதை விடறாங்க'' என்றான் முதலாளி மீசையைத் திருகிக் கூட்டத்தை மிரட்டியபடி.

''நான் இருக்கேன்'' என்றபடி கூட்டத்தைப் பிளந்து கொண்டு வந்தாள் ஒரு பெண்.

பானு காப்பாற்றிய அதே பெண்தான்.

''நீயா?'' என்று அதிர்ச்சியுடன் கேட்டார் இன்ஸ்பெக்டர்.

''ஆமாம் சித்தப்பா. நானேதான். முந்தாநாள் இரவு என்னிடம்தான் ஒருத்தன் வம்பு பண்ணினான். நான் பயந்து போய் என்ன பண்றதுன்னு தெரியாம நின்னப்ப தான் இந்த மேடம் வந்து காப்பாத்தினாங்க. அப்பா உடனே வந்து உங்களிடம் சொல்றேன்னு கிளம்பினார். அம்மாதான் விஷயத்தைப் பெரிசு பண்ண வேண்டாம்னு தடுத்துட்டாங்க. இந்தப் போராட்ட விஷயமே இப்பத்தான் கொஞ்சம் முன்னாடி எனக்குத் தெரிஞ்சது. உடனே இதுல கலந்துக்க ஓடி வந்தேன். வந்தது நல்லதாப் போச்சு'' என்று அந்தப் பெண் சொன்னதும் இன்ஸ்பெக்டர் தலை குனிந்தார்.

அதற்கு மேல் எதுவும் பேச முகமேயின்றி நழுவப் பார்த்தான் முதலாளி.

அன்று மாலை பத்திரிகைகளில் பரபரப்பாய் செய்தி அலசப்பட்டது படங்களுடன்.

அதற்குப் பிறகு அந்த மதுக்கடை திறக்கப்படவில்லை அந்த இடத்தில்.

ஒரு வாரத்தில் பானுவையும் அவள் சார்ந்த மகளிர் மன்றத்தையும் பாராட்டி கலெக்டரிடம் இருந்து கடிதம் வந்தது. ❑



கல்கி ஆகஸ்டு 2உ ஆண்டு மலர்

கிண்டலோ கிண்டல்!

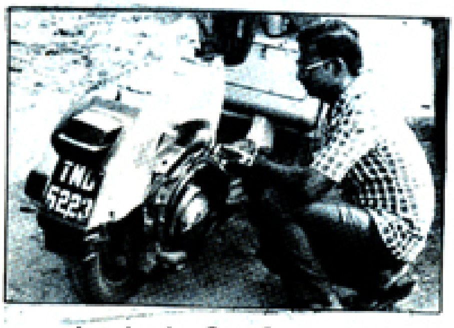
எஸ். வி. சேகர் சினிமா துறையின் மண்வாசனை மோகத்தைக் கிண்டல் செய்யத் தொடங்கி விட்டால் சிரிப்புக்குக் கேட்கவா வேண்டும்?

பெரிய தம்பி

தொடர் நாடகம் ஆரம்பம்



உங்கள் ஸ்கூட்டரை நேசியுங்கள்



ஸ்கூட்டர், மொபெட் அல்லது, மோட்டார் சைக்கிள் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் நிரந்தரப் பயன் தரும் இலவச இணைப்பு.

பொன்விழா நாவல் போட்டியில்

முதல் பரிசு

பெறும்



மகத்தான நாவல் ஆரம்பம்

இனி ஒரு சதி

பத்மா ரவிசங்கர்

எழுதும் மர்மச் சித்திரத் தொடர்!

மற்றும் பல புதிய அம்சங்கள்
அதிக பக்கங்கள்; அதே விலை!



திட்டமிட்டு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்

இறைவன் அனைவருக்கும் சமமாக ஈந்த ஒரே வரப்பிரசாதம் நேரம்தான். ஏழை, பணக்காரன், விஞ்ஞானி, பரமார்த்தி அனைவருக்கும் கிடைப்பதென்னவோ ஒரே இருபத்து நான்கு மணி நேரம்தான் ஒரு நாளில்.

'அமெரிக்காவில் பிரமாதமா இருக்குலார் டெலிபோன் சர்வீஸ்' என்று சொல்ல முடியும். ஜெர்மனியில் பவழம் சீப் என்று சொல்ல முடியும். சிங்கப்பூர், ஜப்பானிலிருந்து எலெக்ட்ரானிக் சாமான் வாங்கிக் குவிக்க முடியும். எங்கேயாவது முப்பது மணி நேரம் சல்லீசாய் கிடைக்கும் என்று போய் உட்கார முடியுமா? அல்லது அதிக நேரம் உள்ள ஒரு கடியாரத்தை உங்கள் வீட்டில் வாங்கி வைத்துக் கொள்ள முடியுமா? எல்லா இடத்திலும் எல்லாருக்கும் ஒரே அளவு நேரம்தான் கிடைக்கும். அதை யார் எப்படிச் செலவிடுகிறார்கள் என்பதில் தான் முழு வித்யாசமும். இழந்தவை அனைத்தும் மீண்டும் கைவரும். நேரம் இழந்தது மட்டும் இழந்ததேதான்.

அதனால் பறக்கிறவர்கள் சுறுசுறுப்பானவர்கள் இல்லை. எந்த நேரத்திலும் நிதானமாகவும் முன்யோசனையுடனும் முகம் மலர்ந்த சந்தோஷத்துடனும் முழு மனசடுபாட்டுடனும் வேலை செய்யும் போது நேரம் அதிகம் செலவாவதில்லை. அரை மணி நேரம் செய்ய வேண்டியது ஐந்து நிமிடத்தில் முடிந்து விடுகிறது. அடுத்த வேலையை அதே போல உற்சாகத்துடன் ஆரம்பிக்க முடிகிறது.



என்ன கேட்டாலும் எப்போது கேட்டாலும் இன்றைய பெண்கள் தயாராயச் சாக்கை வைத்திருப்பார்கள். "நேரமே இல்லை' 'என்ன செய்கிறேனோ தெரியவில்லை.' எப்போதும் சாவகாசமே இருப்பதில்லை" என்பார்கள்.

பத்து மணி ஆபிசுக்குப் பத்தரை. அதே ஆபீஸ் சனிக்கிழமை லீவ் விட்டு (வாரம் ஐந்து நாள் முறையில்) ஒன்பதரைக்குத் தொடக்கம் என்கிற போது பத்து மணிக்கு வருவார்கள். எப்போதும் சாக்கு சொல்வார்கள். காலையில் வேலைக்காரி வரவில்லை. குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. ஸ்கூட்டர் ரிப்பேரானதால் கணவன் விட்டதரவில்லை. இப்படி ஏதாவது இருக்கும். அதெல்லாம் நிஜமில்லை. அவர்களுடைய மானசீகக் கம்ப்யூட்டரில் ஆபீஸ் நேரத்துக்கு மேல் 15 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடம் வரை ஒரு சலுகையைப் பதிவு செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் மூளைக்குள் 10 மணிக்கு அபாய விளக்கு எரிவதில்லை. அவர்களுக்கு நேரத்தில் வரவும் முடிவதில்லை.

நேரத்துக்கு ஆபீஸ் வந்தால் முதல் நாள் சிக்கல்களுக்கு மாற்று யோசித்து வைக்க முடியும். அன்றைய வேலைகளை வரிசைப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். பதற்றத்தைச் சமனப்படுத்தி நிதானம் அடைய முடியும்.

நாள் முழுவதும் அதிகம் பேர் ஏற்கெனவே செய்த தவறுகளைத் திருத்துவதையே செய்ய வேண்டி வருகிறது. அதாவது updation என்பதே இல்லாமல் recti- fication செய்தே காலம் கழிகிறது.

வீட்டு வேலையில் முன் கூட்டியே திட்டம் இல்லாத காரணத்தால் அவசரக் கோலம் அள்ளித் தெளித்ததை

சுத்தம் செய்யவும் வீட்டுக்குள் இருப்பதையே மறதியால் இன்னொரு முறை வாங்கவும் செக்கான் புழு வந்ததை வெளியேற்றித் துப்புரவு செய்யவும் நேரம் போகிறது. பையனைக் கவனிக்க வேண்டிய நேரத்தில் விட்டு விட்டு நிலைமை புரையோடிய பின் விழுந்து விழுந்து கவனிக்க வேண்டி வருகிறது. ஆறு மாதத்துக்கொருமுறை ஐம்பது ரூபாய் செலவு இரண்டு நாள் லீவோடு போகக் கூடிய கிராமத்து வீட்டுப் பராமரிப்பை வருடக் கணக்கில் விட்டு விட்டு முழுவதும் சிதிலமானதைப் பார்த்து வயிறெரிந்து ஆயிரக் கணக்கில் கொட்டி மீட்க வேண்டி வருகிறது. இதெல்லாம் செய்ய வேண்டியதை நேரத்தில் செய்யாததால் வந்த வினை.



அதே போல ஆபீசில் ஐந்தாம் தேதி போகிற ஸ்டேட்மெண்டுக்கு முதல் தேதி விவரம் சேமித்து நான்காம் தேதி ஆபீஸர் அப்ரூவல் வாங்கி ஐந்தாம் தேதி காலை அனுப்பினால் அது உத்தமமான வேலை. அதைச் செய்வதில்லை. ஆபீஸர் ஞாபகப் படுத்தினாலும் 2, 3 தேதிகளில் 'இதோ' 'அதோ' என்பது. நான்காம் தேதி அரை நாள் ஜெனரல் பர்மிஷன் வந்து சேரும். ஐந்தாம் தேதி கிளார்க் பைலை மேஜை டிராயருக்குள் பூட்டிவிட்டு லீவ் போட்டிருப்பார். ஆறாம் தேதி ஆபீஸர் ஒரு மீட்டிங்குக்குப் போவார். அவர் இல்லாத நாளில் ஆபீஸில் சகலரும் மெய்ம்மறந்து போய் விடுவர். இறுதியில் மூன்றாவது ரிமைண்டரும் டெலக்ஸ் எச்சரிக்கையும் வந்தபின் தப்பும் தவறுமாய், அரைகுறை விவரத்துடன் (இதைத்தான் கேட்டார்கள் என்று நினைத்தேன் ஸார்) ஸ்டேட்மெண்ட் போகும். அந்தத் தவறுதல்களால் ஆபீசுக்கு வர வேண்டிய ஐந்து போஸ்ட்கள் பறி போயிருக்கும். கி டை க் க வேண்டிய Financial Grant இன்னொரு கெட்டிக்காரன் வசம் போயிருக்கும். நேரத்தில் செய்யப் படாத வேலை முழுதும் செய்யாமல் விடப்பட்ட வேலை தான்.

நேரத்தை நல்லவிதமாக நம்மிடம் பணியவைக்க நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். நேர எந்திரத்தில் நாம் எப்போதும் முன்கூட்டிப் பயணப்பட வேண்டும். நாளைக் காலை வேலையில் பெரும் பகுதியை இன்று இரவே, நாளை மாலை வேலைகளை நாளைக் காலையில், மற்றும் நாளை மறுநாள் வேலையை நாளை இரவுக்குள் என்று முன்கூட்டி முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். எதைச் செய்தாலும் நாட்டத்தோடு வெறுப்பில்லாமல் செய்வது அலுப்பைத் தவிர்க்கும்.

இன்றைய வாழ்க்கை முறையில் அதி காலையில் எழுந்திருப்பது சிரமம்தான். காலை 6 மணிக்கு எழுந்தாலும் முறைப்படி வேலை செய்தால் இல்லத்தரசியோ மாணவியோ வேலைக்குப் போகும் பெண்ணோ யாரானாலும் அவரவரின் டார்கெட் நேரத் துக்குள் எல்லாவற்றையும் முடித்துக் கொள்ள முடியும். இல்லத்தரசியா? முதல் நாள் காய்களை அரிந்து வைத்தாகி விட்டது. சமைக்க சாமான்களை அந்தந்தப் பாத்திரத்தில் போட்டு நேற்றைய வேலை மிச் சம் எதுவும் இல்லாத நிலையில் மளமளவென்று ஆரம்பித்தால் காப்பி, டிபன், சமையல் மூன்றும் முறையே கால் மணி நேரம், அரை மணி நேரம், முக்கால் மணி நேரத்துக்குள் முடியும். இடையிடையே குளியல், குழந்தை விஷயம் எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடியும்.

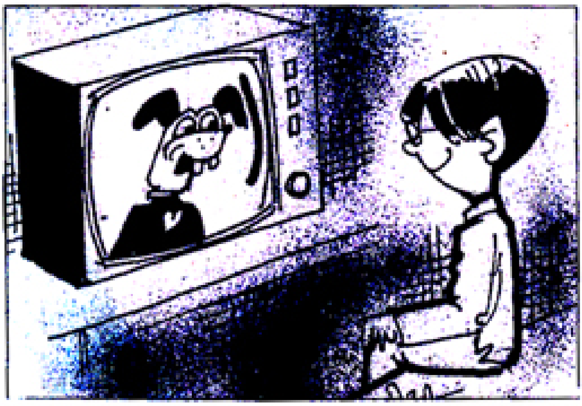
மாணவியா? முதல் நாள் இரவே ஹோம் ஒர்க் முடித்தாகி விட்டது. மறுநாள் அணிய வேண்டிய உடை, எடுத்துப் போக வேண்டிய புத்தகங்கள் ரெடி. சுறுசுறுப்போடு காலையில் ஒருமுறை பாடங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு செய்த ரிகார்ட் வேலையை ஒருமுறை பார்வையிட்டு பாட்டு வாத்தியப் பயிற்சியோ வேறு ஏதாவதோ ஒரு மணி நேரம் முடித்து நேரத்தில் பள்ளி, க ல் லூ ரி க் கு க் கிளம்பலாம். வேலைக்குப் போகும் பெண்மணியா?


அழகொளிரும் மேனி. ஸிந்தால் சாண்டல் மேனி.
CINTHOL
இப்போது நீங்கள் ஸிந்தால் சாண்டல் மூலம் பெற்றிடலாம் குறைபாடற்ற, மாசிலா மேனியை. ஸிந்தாலில் மட்டுமே உண்டு—மேனியில் மாசு மற்றும் துர்நாற்றத்தை உண்டாக்கும் பாக்டீரியாவை அழிப் புதத்தான TCC. மென்மையான, அழகொளிரும் மேனிக்கு தொன்றுதொட்டு பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் சந்தனத்தின் நன்மைகள்.
இன்றைய நங்கையர்க்கான இன்றைய சாண்டல் சோப்.
Godrej
CINTHOL
Sandal
Madison-G-366-Tam

இரண்டு பங்கு கறுகறுப்போடு அத்தனையும் முடித்து குழந்தைகளின் க்ரெச்சுக்கும் நேரம் வைத்துக் கொண்டு வெளியே வர முடியும்.

யாராயிருந்தாலும் காலை வேளையில் விவாதங்களில் ஈடுபடாமல் மௌன விரதம் இருப்பது நல்லது.

மாலைகளை ஆக்கிரமிக்க இப்போது ஒரு பூதம் இருக்கிறது. குழந்தையின் பட்டு பட்டான சிரிப்பைத் தாய் ரசிக்க முடியாமலும் மதலையரின் மழலைகளை தந்தையார் கேட்க முடியாமலும் நல்ல சிநேகிதன் வந்து உட்காரும் போது கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள முடியாமலும் இரண்டு நாளைக்கு இரவலாகக் கிடைத்த ஒரு இனிய புத்தகத்தைப் படிக்க முடியாமலும் அப்படி என்ன ஒரு டீவிக்குள் அடைபட்ட வாழ்க்கை? ஆங்கிலேயர் 'living room' என்று அழைத்த நம் வீட்டு நடு ஹாலில் எப்போதும் டீ.வி. மட்டுமே



வாழுகிறது. வேலைகள் எல்லாம் டீ.வி. நிகழ்ச்சிகள் நடுவேயே நடந்தவாறிருக்கும். விருப்பமில்லாதவர்களுக்கும் அந்த டீ.வி. காட்சிகளிலிருந்து விடுதலை கிடைக்காது. இந்த sound pollution எவ்வளவு ஆபத்தானது தெரியுமா? இடைவிடாத video effect சிந்திக்கும் திறனையே மங்க வைக்கும்.

ஒரு முக்கோணக் காதல், ஒரு பழி வாங்கல், ஒரு அரசியல் அநியாயம், உக்கிரமான வன்முறை, மாறுதலாக ஓரிரு அதீத யதார்த்தங்கள் இவற்றையே மீண்டும் மீண்டும் மையமாக்கின படங்களைத் தென் இந்தியாவின் மூன்று பாஷைகளிலும் (மலையாளத்தில் டப்பிங் குறைவு. சொந்த அறுவையையே செய்வார்கள்) போதாக் குறைக்கு கலர் கலர் மசாலாக்களுடன் ஹிந்தியிலும் அவ்வப்போது இதர மொழிகளிலும் வீடியோவிலும் கேபிள் டீவியிலும் விழுந்து விழுந்து பார்த்து என்ன பெறப் போகிறார்கள் இளைஞர்கள்?

தேர்ந்தெடுத்து ஒரு நாளில் ஓரிரு நிகழ்ச்சிகளையும் ஏதாவது ஒரு நேரச் செய்தியையும் பார்த்து டீ.வி.யை அணைத்தால் எத்தனையோ நேரம் கிடைக்கும்.

நேரத்தைத் திட்டமிட்டு செலவு செய்யாத பழக்கத்தால் பல தொடர்பினங்களை நேரமின்றி இழக்க வேண்டி வருகிறது. வீட்டுக்கு வந்த போன் கால் விவரம் வீட்டில் அனைவருக்கும் தெரிவிக்கப்படுவதில்லை. கணவனிடம் சொல்லப்பட்ட முக்கிய விவரம் மனைவிக்குத் தெரிய வர சந்தர்ப்பமிருப்பதில்லை. வீட்டுக்கு வந்த கடிதங்களைப் படித்துப் பதில் எழுதுவது, உடம்பு சரியில்லாத உறவினர் நண்பரைப் பார்ப்பது, உதவி செய்வது, விசேஷங்களில் கலந்து கொள்வது இதையெல்லாம் நம் கலாச்சாரம் இப்போது விலக்கி விட்டிருக்கிறது.

இளைஞர்களுக்கு காலத்தை எப்படிப் பொன்னாகப் பயன்படுத்துவது என்று தெரிந்திருக்க வேண்டும். பள்ளியிறுதி வகுப்புக்கு வரும் முன்பே வசிக்கும் வட்டாரத்தில் ஒரு நூலகம் பாக்கி விடப்படக் கூடாது. ஒவ்வொரு நூலகத்திலும் ஒரு புத்தகம் விடாமல் மானாவாரியாகப் படிக்கப்பட வேண்டும். பதினைந்து வயதுக்குள் எழுத்தைப் புசிக்க (devour என்பார்களே அப்படி) வேண்டும். காதைத் துருத்திக் கொண்டு கேட்க வேண்டும். பத்துப் புத்தகம் படிப்பதால் அறிவதை ஒரு அறிஞரின் சொற்பொழிவில் பெறலாம். முடிந்தவரை வேறு வேறு மொழிகளைப் படிக்க வேண்டும். நடுவயதில் படித்தவற்றையெல்லாம் அசைபோட முடியும். மீண்டும் படித்து ஆராய அலச விமரிசனம் சொல்ல ஒப்புயர்வு நோக்க என்றெல்லாம் கைவரும்.

இத்தனைக்கும் நம் ஆயுளில் நேரம் வேண்டாமா?

பெரிய விஞ்ஞானிகள் நாற்பதே வருடம் வாழ்ந்து அரிய கண்டுபிடிப்புகள் தந்திருக்கிறார்கள். சங்கரரும் விவேகானந்தரும் நூறாண்டா வாழ்ந்தார்கள்? பாரதியார் உள்பட பல இலக்கிய கர்த்தாக்களும் அல்பாயுசுதான். அவர்களுக்கும் ஒருநாளில் இருபத்து நான்கு மணி நேரம்தான் கிடைத்தது. அவர்கள் செய்து காட்டவில்லையா?

நாம் என்ன செய்கிறோம்? நல்ல காற்றும் தெளிவான மனநிலையும் புதிய தெம்பும் கூடி வருகிற காலைப் பொழுதுகளைத் தூங்கிக் கழிக்கிறோம். இடைப்பட்ட நேரத்தில் சரியான திட்டமின்றி மேம்போக்கான வேலைகளைச் செய்து

தப்பிக்கிறோம். இரவு படுக்கையில் மன அமைதி இன்றி முழு ஓய்வு எடுக்க மாட்டாமல் மீண்டும் காலைத் தூக்கத்துக்கு ஓடுகிறோம்.

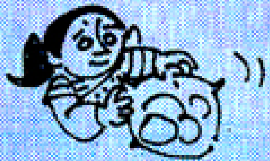
நம் முன்னேற்றமின்மைக்கு சமூகத்தையும் அரசாங்கத்தையும் குற்றம் சொல்கிறோம்.

மனிதரில் மூன்று வகையுண்டு. முதலில் 'பிழைத்தால் போதும்' ரகம். (survival oriented) இரண்டாவது 'பாதுகாப்பு தேடும்' ரகம் (security oriented) மூன்றாவது 'வெற்றியில் வாழும் ரகம்' (success oriented). இதில் மூன்றாவது ரக மனிதர்கள் தாம் இன்று எல்லா துறைகளிலும் முதன்மையில் நிற்பவர்கள். நம்பர் ஒன் என்று சொல்லப்படும் இந்த ரக ஆளுக்குப் போட்டியைப் பற்றிக் கவலை கிடையாது. ஏனெனில் எப்போதுமே அவர் நம்பர் ஒன்தான். நேரத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவழித்தால் நம்பர் ஒன் ஆவோம் அவரவர் துறையில்.

– மாலதி

ஃப்ரிட்ஜில் பச்சைக் காய்கறிகளைப் பொதுவாகப் பாலிதீன் பைகளில் போட்டு வைக்கிறோம். மறுநாள் எடுத்துப் பார்த்தால் நீர்முத்துக்கள் காணப் படும். பின் அதை வேறு பையிலோ அல்லது உட்புறத்தினைத் திருப்பியோ துடைத்து மீண்டும் காய்களைப் போட்டு வைக்கிறோம். இதற்குப் பதிலாக எந்தக் காய்கறியானாலும் (உ-ம்) உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், வாழைக்காய் உட்பட தனித்தனியே துணியில் சுற்றிவிட்டுப் பாலிதீன் பைகளில் போட்டு வைத்தால் காய்கறிகள் பசுமை மாறாமல் அப்படியே இருப்பதுடன், நீர்முத்துக்கள் உண்டாகாது. கிழங்குகளும் வேர் விடாது. சுவாச நீர்த்துளிகள் துணியினால் உறிஞ்சப்பட்டு விடுவதால், ஒரு வாரத்திற்கு மேலும் பசுமையாகவே இருக்கும்.

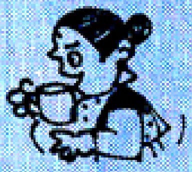
– வெ. குமாரி



நீங்களும் செய்து பார்க்கலாம்!

ஒரு முறை ப்ரு இன்ஸ்டன்ட் காப்பி பௌடர் வாங்கி உபயோகப்படுத்தியது போக மிச்சம் அரை பாட்டில் (சிறியது) கட்டி தட்டிப் பாறையாய்ப் போய்விட்டது. எப்படி உபயோகப்படுத்துவது? தூர எறியவும் மனமில்லை. அதில் சூடாக வெந்நீர் 2 அவுன்ஸ் போல் விட்டு வைத்து மறுநாள் (நன்றாகக் கரைந்திருந்தது) ஒன்றரை ஆழாக்கு சர்க்கரை யைக் கம்பிப் பாகாக வைத்து அதில் இந்தக் கரைந்த ப்ருவை ஊற்றி ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டுத் தேன் பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்தேன். தேவையான பொழுது சூடான பாலில் ஒரு டீஸ்பூன் விட்டுக் கலந்தால் காப்பி மணம் குன்றாமல் நன்றாகவே இருந்தது. சர்க்கரை போட வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

– லலிதா



நீங்களும் வரையலாம்

ரவிராஜ்

வாழ்த்துப் படங்கள் வரைதல் (3)

வாழ்த்துப் படங்கள் வரையும் முறைகளில் அடுத்ததாக இந்த மாதம் ஸ்டென்சில் கட் (Stencil cut) செய்து படங்கள் வரைந்து வாழ்த்துக்கள் தயார் செய்யும் முறையினைப் பார்ப்போம்.

ஸ்டென்சில் முறையில் வாழ்த்துக்கள் தயார் செய்வது என்பது மிகவும் இனிமையான அனுபவமாக இருக்கும்! குறைந்த நேரத்தில் அதிகப்படியான வாழ்த்துப் படங்களை அருமையாக, அழகாக, அற்புதமாக தயார் செய்து விடலாம்!

உங்கள் எண்ணங்களில் உதிக்கும் வண்ணங்களில், இயற்கையே பிரமிக்க வைக்கும் வண்ணம் அழகிய படைப்புகளைப் படைத்து உங்கள் கனவுகளை நினைவுகளாக்கலாம்!

தேவையான பொருட்கள் :

வர்ணங்களைக் குழைக்க ஒரு சிறிய தட்டு; ரூத் பிரஷ்; வர்ணங்கள், டிரேசிங் பேப்பர்; கார்பன் பேப்பர்; பிளேடு.

படம் : 2ஐப் பாருங்கள்! இந்தப் படத்தை வரைய வேண்டுமானால் படம்-1ல் உள்ள டிசைனை அப்படியே டிரேசிங் பேப்பரில் டிரேஸ் செய்து அதை ஒரு சிறிய அட்டையில் கார்பன் பேப்பரால் டிரேஸ் செய்து கொள்ள வேண்டும். கார்பன் பேப்பரால் வரையப்பட்ட அந்தப் படத்தின் வெளிக்கோடுகளை பிளேடால் பிசிறுகள் இல்லாமல் சரியான வடிவத்தில் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்து விட வேண்டும்.

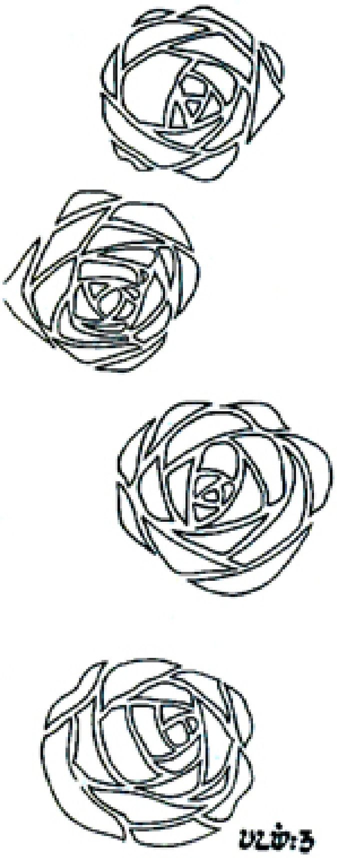
வெட்டி முடித்த பின்னர் இந்த அட்டையைத் தூக்கிப் பார்த்தால் படம் வரைந்த பகுதிகள் துளையாகவும் மற்றையப் பகுதிகள் அப்படியேயும் இருக்கும். இதைத்தான் ஸ்டென்சில் என்கிறோம்.



படம்:1



படம்:2



படம்:3

இப்போது வாழ்த்துக்கள் தயார் செய்ய வேண்டிய அட்டையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஸ்டென்சிலை இந்த அட்டையின் மீது வையுங்கள்.

ஒரு சிறிய தட்டை எடுத்துக் கொண்டு, அதில் உங்களுக்கு எந்த வர்ணம் தேவையோ (போஸ்டர் கலர்) அதை அந்தத் தட்டில் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் நீர் விட்டு இளக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

டூத் பிரஷ்ஷைத் தட்டில் உள்ள வர்ணத்தில் ஒற்றி எடுங்கள்.

இடதுகையால் டூத் பிரஷ்ஷைப் பிடித்துக் கொண்டு வலது கை ஆள்காட்டி விரலால் டூத் பிரஷ்ஷின் நார்களை ஸ்டென்சிலின் மீது வருடி விடுங்கள்!

அழகாக ஸ்ப்ரே செய்தது போல வர்ணங்கள் அந்த ஸ்டென்சில் பேப்பரின் துளைகள் வழியாக தயார் செய்யவுள்ள வாழ்த்து அட்டையில் போய் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

முழுவதுமாக செய்து முடித்ததும் டூத் பிரஷ்ஷை கீழே வைத்து விட்டு விரல்களைக் கழுவி நல்ல சுத்தமான துணியால் துடைத்துக் கொண்டு ஸ்டென்சிலை எடுங்கள்.

அழகிய டிசைனைக் கண்டு வியந்து போவீர்கள்.

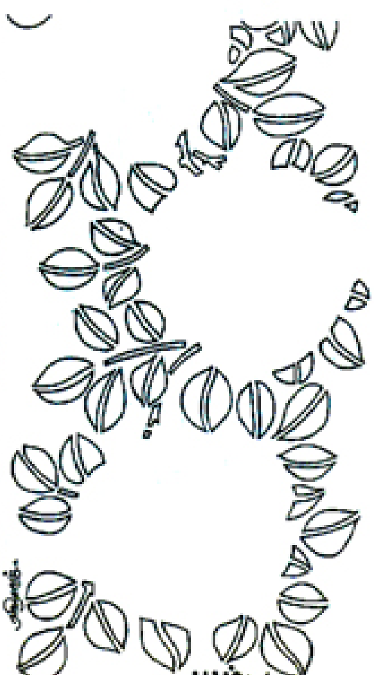
இது போல உங்கள் திறமைக்கேற்ப புதுப்புது டிசைன்களை புதுப்புது யுக்திகளைக் கையாண்டு வாழ்த்துக்களைத் தயார் செய்யுங்கள்.

இரண்டு வர்ணங்களில் இதே டிசைனை ஸ்டென்சில் கட் மூலம் வாழ்த்துக்கள் தயார் செய்வது எப்படி என்று பார்ப்போம்!

படம் : 3ல் உள்ளது போலவும்; படம் : 4 ல் உள்ளது போலவும் தனித்தனியாக ஸ்டென்சில் வெட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

படம் : 3ஐ வைத்து ஒரு நிறத்திலும், அது உலர்ந்த பிறகு ஸ்டென்சிலை எடுத்து, ஸ்ப்ரே செய்த அதே படத்தின் மீதே படம் - 4 இல் உள்ள ஸ்டென்சிலை வைத்து மற்றொரு நிறத்திலும் ஸ்ப்ரே செய்தீர்களானால் படம் : 5 இல் உள்ளது போன்ற அழகிய இரு வர்ண டிசைன் கிடைக்கும்.

நீங்களே இதைப் போன்று எத்தனை நிறத்தில் வேண்டுமானாலும் தயார் செய்து பல வண்ண டிசைனில் வாழ்த்துப் படங்களை வரைந்து மகிழலாம். இதையே பண்டிகை, புது வருட நாட்களில் சிறிய அளவில் வியாபாரமாகவும் செய்யலாம்!

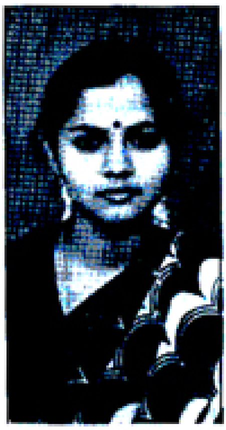


படம்:4



படம்:5

• தாட்சாயணி



பொருள் : பள்ளிக்கு அனுப்பும் உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

மஷ்ரூம் பான் கேக்

பான் கேக் தயாரிக்க :
மைதா - 1 கப்,
முட்டை - 1,
பால் - $1\frac{1}{2}$ கப்,
மஷ்ரூம் மசாலா தயாரிக்க :
Oyster Mushroom
(காளான்) - ½கிலோ,
பச்சை மிளகாய்
- 3 (அரைத்துக் கொள்ளவும்)
பூண்டு, இஞ்சி,
அரைத்த விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
சின்ன வெங்காயம்
- 6 (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
முட்டை - 1,
(நன்றாக அடித்து வைக்கவும்)
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
கொத்துமல்லி இலை
- கொஞ்சம்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய்
- தேவையான அளவு.

மஷ்ரூம் மசாலா செய்முறை: முதலில் காளானை சிறு துண்டுகளாக்கவும், வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் அதில் சின்ன வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, பின் ப. மிளகாய் அரைத்த விழுது, இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். அதில் காளானைப் போட்டு சிறிதளவு நீர் ஊற்றி வேகவிடவும். பின் அதில் மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்புப் போடவும். காளான் நன்கு வெந்தவுடன் அடித்து வைத்த முட்டையை ஊற்றி நன்கு சேருமாறு கிளறி விடவும். முட்டை கலவை வெந்து நன்கு உதிரியான பின் இறக்கவும். கொத்துமல்லி தழையைப் பொடியாக நறுக்கி அதில் தூவவும்.

பான் கேக் தயாரித்தல் :
மைதாவும் உப்பும் சேர்த்து நன்கு சலித்துக் கொள்ளவும். அதில் முட்டையை அடித்து ஊற்றவும். அத்துடன் பால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலந்து தோசை மாவு பதத்திற்குக் கலந்து கொள்ளவும். அதை ¼ மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் தோசைக் கல்லில் சிறிது எண்ணெய் தடவி தோசைகளாக ஊற்றி எடுக்கவும். தோசை பொன்நிறமாகச் சுட்டு எடுக்கவும். இந்த பான் கேக்குகள் சூடாக இருக்கும்பொழுதே அதில் சிறிது மஷ்ரூம் மசாலாவை வைத்து அழகாக மடித்து வைக்கவும்.

விரைவில் செய்து கொடுக்கக்கூடிய டிபன் இது. குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணுவர். காளான் சத்துமிக்கது.

- சி. தாட்சாயணி, சேலம் - 6.

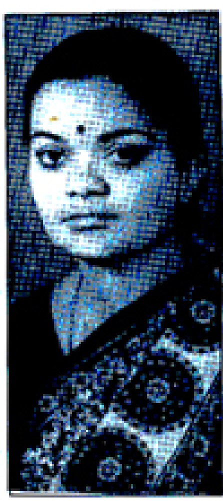
இம்மாத இல்லத்தரசி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

கோல்டன் க்யூப்ஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 2 கப்,
பச்சரிசி - 1 கப்,
பயித்தம் பருப்பு - 1 கப்,
கடலை பருப்பு - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தட்டை உ. பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி
- ¼ ஸ்பூன்,
கடலை எண்ணெய்
- 2 ஸ்பூன்,
தயிர் - 2 கப்,
கொத்துமல்லி,
உப்பு, கறிவேப்பிலை.

செய்முறை :
புழுங்கல் அரிசி, பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு, . கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு எல்லாவற்றையும் கலந்து ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். முதல் நாளே தேவையான அளவு அரைத்துள்ள ரவை, உப்பு, தயிர் மூன்றையும் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் நனைத்து வைக்கவும். மறுநாள் காலை ஒரு குழியுள்ள அகலமான தட்டில் (குக்கரில் பிடிக்க வேண்டும்) எண்ணெய் பூசி, நனைத்து வைத்துள்ள மாவைச் ச ம ம ா க ஊற்றி அதன் மேல் மிளகாய்ப்



• ஜெயஸ்ரீ

* ஹேமலதா



பொடி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி இரண்டையும் தூவி, ஒரு ஸ்பூனால் லேசாக தட்டி, அதை குக்கரில் வைத்து ஆவியில் 15 நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு கத்தியால் சிறு துண்டுகளாக (1 இன்ச் x 1 இன்ச்) செய்து கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, தட்டை உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து துண்டுகளைப் போட்டு, இரண்டு நிமிடம் லேசாக புரட்டி எடுக்கவும்.

இதே ரவையைப் பயன்படுத்தி இன்னொரு ரகம் க்யூப்ஸ் செய்யலாம். மேற்கூறியவாறு முதல் நாள் நனைத்து வைத்து விட்டு மறுநாள் அதில் 2 பச்சை மிளகாய் சிறு துண்டு இஞ்சி இரண்டையும் மிக்ஸியில் அரைத்து அதனுடன் கலந்து தட்டில் ஊற்றி ஆவியில் வேகவைத்து க்யூப்ஸ் செய்து எண்ணெயில் வறுத்து எடுக்கவும்.

இந்த ரவையை நிறைய செய்து ஒரு டப்பியில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் இரண்டு ரகமான டிபன் செய்து வாரத்தில் இரண்டு நாட்களைத் தாண்டி விடலாம்.

- ஜெயஸ்ரீ பிரபாகரன்,
பெங்களூர் - 21.



மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

மில்க் ஸ்நாக்ஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :
வாழைப் பழங்கள் - 3,
முட்டை - 2,
பால் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 3/4 கப்,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 2 (அ) 3 துளிகள்.

செய்முறை :

முட்டையையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து நன்கு நுரைத்து லேசாகும் வரை நன்கு கடையவும். இதனுடன் பாலைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். வாழைப் பழங்களை ஸ்லைஸ்களாக வெட்டி இந்தக் கலவையுடன் கலக்கவும். அடுத்ததாக வெனிலா எஸென்ஸைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். ஆழமான பாத்திரத்தில் நெய் தடவி இக் கலவையை அதில் ஊற்றி 20 நிமிடங்களுக்கு பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். குக்கர் ஆறியதும் பாத்திரத்தில் இருந்து எடுத்து வறுத்த முந்திரி மற்றும் க்ரீமினால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். இதைப் பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கு லைட் ஸ்நேக்ஸ்லாக அனுப்பலாம்.

- ஹேமலதா மாதவ ராவ்,
சென்னை - 93.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

"டு இன் ஒன்"

மசாலா ஃபிங்கர் இட்லி

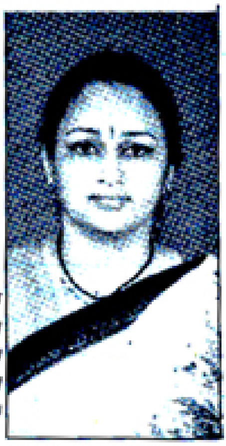
குழந்தைகளுக்கு ஒரே மாதிரியான டிபன் அலுத்து விடுகிறது. "நித்தம் நித்தம் தோசைதானா?" என்ற அலுப்பு வேறு.

தோசை மாவு மீந்த நாட்களில் இதைச் செய்யலாமே!

தேவையான பொருட்கள் :
தோசை மாவு - 2 கப்,
கடலை மாவு - 1 கப்,
வெங்காயம் - 1 (பெரியது, சிறிய துண்டுகளாக்கவும்),
பச்சை மிளகாய் - 4 (துண்டுகளாக்கவும்),
கொத்துமல்லி, இஞ்சி - துண்டுகளாக்கவும்,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 மேசைக்கரண்டி,
தேங்காய்த் துருவல் - 1/4 கப்,
உப்பு - அளவாக,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
சமையல் சோடா - 2 சிட்டிகை.

செய்முறை :

1. கடலை மாவில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சீரகம், உப்பு, கொத்துமல்லித்



* ஜகதீஸ்வரி

தழை, எண்ணெய் இவற்றை நன்கு கலந்து விடவும். தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்க்கவும்.

2. தோசை மாவுடன் இக் கலவையைப் போட்டு கட்டி தட்டாமல் கலக்கவும்.

3. கடைசியாக சமையல் சோடாவைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

4. தட்டு, அல்லது வாழை இலையை இட்லிச் சட்டியில் நீர் ஊற்றி, தட்டுப் போட்டோ, அல்லது குக்கர் பாத்திரத்தில் 'வெயிட்' போடாமல், இட்லி தட்டிலோ இந்த மாவை ஊற்றவும்.

5. வெந்த இட்லியை எடுத்து கால் இஞ்ச் கனம், அரை அல்லது ஒரு இஞ்ச் நீளத்தில் கத்தியால் வெட்டவும். நீள பிஸ்கட் மாதிரி இருக்கும்.

6. இலுப்புச் சட்டியில் கடுகு தாளிக்கவும். இந்த மசாலா துண்டுகளைப் போட்டுப் பிரட்டவும்.

7. ஒரு பேஸினில் 'தக்காளி கெட்சப்' ஊற்றி இந்தத் துண்டு களைப் போட்டுக் குலுக்கி எடுக்கவும்.

8. பள்ளிக் குழந் தைகளுக்குப் புதுமையான டிபன் மட்டு மல்ல. சக்தியும், ருசியும், எளிமையும் கொண்டது. உணவாக வயிறு நிரம்பி மாலை வரை தாங்கும். எடுத்து உண்ணவும் வசதியாக இருக்கும். நிறையக் காணும்.

- சாந்திஸ்ரீநிவாசன், நெய்வேலி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

பிரட் ரோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள் :

மஞ்சள் பொடி - சிட்டிகை,
தனியாத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் - 4,
தக்காளி பெரியது - 4,
உடைத்தகடலை - ¼ கப்,
தேங்காய் - கொஞ்சம்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பிரட் - 1 பாக்கெட்,
எண்ணெய் (அ) நெய் - ¼ கப்.

செய்முறை :

பிரட் தவிர மற்ற எல்லா பொருட்களையும் ஒன்றாக மிக்ஸியிலோ, அம்மியிலோ அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இந்த மசாலாவை ப்ரட் ஸ்லைஸ் இருபுறமும் தடவி தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து அதன் மேல் போட்டு இருபுறமும் எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவி சிவக்க ரோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும்.

இந்த ப்ரெட் ரோஸ்ட் செய்வது எளிது. நேரம் 10 நிமிடம். காலை அவசரத்துக்கு ஏற்றது.

- ஜெகதீஸ்வரி, சென்னை - 83.

மேலும் சில சுவையான சமையல் குறிப்புக்கள்...

மிக்ஸர் பாத் :

ஒய்வாக இருக்கும் பொழுது பச்சரிசி யைப் பூப் போல நன்கு வறுத்துப் பொன் நிறமாக எடுத்து மிக்ஸியில் உடைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பள்ளிக்குக் குழந்தையை அனுப்புகின்ற காலைப் பொழுதினில் (வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும் கூட) காரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல், இரண்டு முந்திரிப் பருப்பு (குழந்தைக்கு ஆசையைத் தூண்ட) சிறிது அயோடைஸ்டு உப்பு வேக வைத்த தோல் நீக்கிய தக்காளி இவற்றுடன் உடைத்த பச்சரிசித் துகள்களை 'மிக்ஸ்' பண்ணி சமமாகத் தண்ணீர் விட்டுக் குக்கரில் (வேக வைத்த நீர் வீணாகாமலிருக்க) வைத்து இறக்கிய பின் நெய் விட்டுக் கிளறி டிபன் பாக்ஸில் அடைத்தால் எந்தக் குழந்தைதான் 'இண்ட்டர்வெல்' வரை காத்திருக்கும் இதைச் சாப்பிடாமல்?

- எம். சரோஜா,
விருதுநகர்

கோதுமை உயிர் புலவு :

சாதாரணமாகவே அரிசியை விட கோதுமை சத்து நிறைந்தது. கோதுமையுடன் வைட்டமின்கள் நிறைந்த பச்சைக் காய்கறிகளும் முளைகட்டிய எந்தத் தானியமும் (பாசிப் பருப்பு, பட்டாணி, கொண்ட கடலை சேர்த்து உணவு தயார் செய்தால் சரிவிகித உணவு நமக்கும் நம் குழந்தைகளுக்கும் கிடைக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி போல் உடைத்த கோதுமை - 2 கப்,
முளைகட்டிய கடலை - 1 கப்,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, தனி மிளகாய்த் தூள் - ஒவ்வொன்றும் ½ ஸ்பூன்,

காலத்தை பிடித்து நிறுத்துங்கள்—
வெர்வின் துணையோடு.

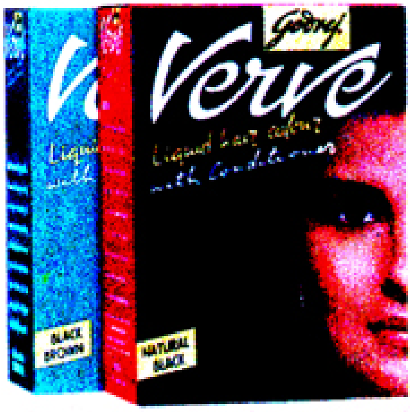
வெர்வ், கோத்ரெஜ் வழங்கும் புதிய கேச வண்ணம். கேசத்தை கருமையாக்கும் புத்தம் புதிய சாதனம். கேசப் பராமரிப்பில் நவீனமானது.

வெர்வில் உள்ளது தனித்தன்மை வாய்ந்த உள்ளடங்கிய கண்டிஷனர். இது கேசத்திற்கு புதுத் தோற்றமளித்து, கேசத்தை பட்டுப்போல் மென்மையாக்கி, எளிதாக பராமரிக்கும்படி செய்கிறது.

வெர்வின் மற்றொரு சிறப்பு— இதை நீங்களே தடவிக் கொள்ளலாம். ஷாம்புவைப்போல் வெர்வை தடவினால், அது கேசமெங்கும் தானாகவே பரவி, இயற்கையான கருமை நிறமளிக்கிறது.

கோத்ரெஜ் வழங்கும் புதிய வெர்வ்—நீங்கள் இழந்த ஆண்டுகளை மீட்டுத் தரும் புதிய வழி.

கால ஓட்டத்தை உங்கள் கேசம் அறியாதிருக்கட்டும்



நேச்சுரல் பிளாக்— அடர் கருமையான கேசத்திற்கு.

பிளாக் பிரௌன்— இளங் கருமையான கேசத்திற்கு.

உங்கள் வாழ்வில் வண்ணம் சேருங்கள்




நில்லுங்கள்!
குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்
குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.
அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்—அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய்,கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.
கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?
WIPRO
SHIKAKAI
விப்ரோ
சிகாகாய்
அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி
WIPRO
LIMITED
Closer to the consumer

பெரிய
வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 5,
இஞ்சி, கொத்துமல்லி
- சிறிது,
பெருஞ் சீரகம்
- ½ ஸ்பூன்,
எண்ணெய்
- 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு ருசி அளவு,
கேரட், பீட்ரூட்
துருவல் - 1 கப்.

செய்முறை :

கோதுமையைத் திட்டமான தண்ணீர் விட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். முளை கட்டிய கொண்டை கடலை சிறிது தண்ணீர் விட்டு இட்லி பானையில் கோதுமை, கடலையை தனித்தனியே பாத்திரத்தில் வைத்து 20 நிமிடம் வேகவைக்க வேண்டும். பிறகு எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு வெடிக்கச் செய்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடி செய்து போட்டு சிவக்க வதக்க வேண்டும். பிறகு கேரட், பீட்ரூட், இஞ்சி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, சீரகம், கொத்துமல்லி எல்லாவற்றையும் இத்துடன் சேர்த்து மீண்டும் சிவக்க வதங்கிய பின் கோதுமை கடலையைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறியவுடன் 5 நிமிடம் இளந்தீயில் வைக்க வேண்டும். அருமையான புலவு சாதம் சத்தான ருசியுடன் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்குப் பள்ளிக்கு அரை மணியில் தயார்ப்படுத்தி கொடுத்து விடலாம்.

- கீதா, பாண்டிச்சேரி - 4.

வெந்தயக்கீரை சாதம் :

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
துவரம் பருப்பு
- ½ ஆழாக்கு,
வெந்தயக் கீரை
ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கியது
- 2 கட்டு,
மிளகாய் வத்தல் - 4,
பெருங்காயம்
- ஒரு சிறு துண்டு,
நல்லெண்ணெய்
- 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு
- 2 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு
- 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு
- தேவைக்கு ஏற்றபடி.



செய்முறை :

துவரம் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசிக்கு 2½ பங்கு தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் சாதம் செய்து எடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் சாதத்தைப் போட்டு 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நன்கு ஆற வைக்கவும். ஊறிய துவரம் பருப்புடன், மிளகாய் வத்தல், பெருங்காயம், உப்பு சிறிது போட்டு நறநற வென்று அரைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்திற்குத் தேவையான உப்பைச் சாதத்தின் மேல் போட்டுக் கலந்து விடவும். அடுப்பில் இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணெய் 3 டேபிள் ஸ்பூன் விட்டு அதில் கடுகு வெடிக்க விட்டு அரைத்த பருப்பு விழுதைப் போட்டு சிறிது வதக்கவும். அதிலேயே வெந்தயக் கீரையைப் போட்டுக் கைவிடாமல் வதக்கவும். கீரை பருப்புடன் சேர்ந்து நன்கு வதங்க வேண்டும். இந்தச் சூட்டிலேயே கீரை நன்கு வெந்து விடும். சாதத்தில் இந்தக் கீரை பருப்பு உசிலியைப் போட வேண்டும். அடுப்பில் இலுப்பச் சட்டியில் பாக்கி எண்ணெயை வைத்து, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பைப் போட்டு வறுத்து இதையும் சாதத்தின் மேல் கொட்டி சாதத்தை நன்கு கலக்கவும். இது கீரை, பருப்பு கலந்து இருப்பதால் உடம்பிற்குச் சத்துள்ள ஒரு நல்ல மதிய உணவாகும். கருவடாம் பொறித்து வைத்தால் தொட்டுக் கொள்ள மிக நன்றாக இருக்கும்.

அரிசி கீரை பூரி :

தேவையான பொருட்கள் :
புழுங்கல் அரிசி - 2 ஆழாக்கு. (இதை மிஷினில் சன்ன ரவை போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்),
கெட்டியான புளித்த தயிர் - 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் - 6, (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்),
பெருங்காயப் பொடி
- 1 சிட்டிகை,
நெய் கெட்டியாக உள்ளது - 2 டீஸ்பூன்,
முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, கொத்து மல்லி, புதினா, முருங்கைக் கீரை இதில் ஏதாவது ஒரு கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கியது
- 1 டீ கப்,
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்றபடி,
பொறித்து எடுக்க சமையல் எண்ணெய்
- 1 தம்ளர்.

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசி ரவையில், தயிர் விட்டு, உப்புப் போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும். இது பூரி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். தயிர் போறாவிடில் தண்ணீர் சிறிது தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம். இதை அப்படியே ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் கூட ஊறவைக்கலாம். நன்கு ஊறிய மாவில் சீரை, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், நெய் விழுது போட்டு நன்கு தேய்த்துப் பிசைந்து கொண்டு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி, குழவியிலும் (அப்பளம் இடும் குழவி) எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு இந்த உருண்டையை வைத்துச் சிறிய பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தபின் இப் பூரிகளை ஒவ்வொன்றாகப் பொரித்து எடுக்கவும். இப் பூரிகள் பார்க்க பொன் நிறமாக இருக்கும். ஆறிய பின்னும் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். இதை மதிய உணவிற்கு வைப்பதானால் எந்தச் சட்னியுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிட சுவைகூடும்.

இதற்காகவே தயாரிக்கும் புளி சட்னி :

கொட்டை பாக்கு அளவு - புளி,
வெல்லம் - ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு,
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்றபடி,
பச்சை மிளகாய் - 2,

செய்முறை :

இவைகளை கெட்டியாக நன்றாக மைய அரைத்துக் கொண்டு சிறிது தளரக் கலந்து வைக்க வேண்டும். இந்தச் சட்னியை ஒரு கிண்ணியில் பூரியின் மேலேயே வைத்தால் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட மிகச் சுவையாக இருக்கும்.



மைசூர் ஸ்பெஷல் புளியோதரைப் பொடி :

பெண்கள் வேலை குறைந்து இருக்கும் சமயத்தில் இந்தப் பொடியைச் செய்து வைத்துக் கொண்டால் காலை அவசரத்தில் கமகமவென்று புளியோதரையை நொடியில் தயாரித்து விடலாம்.

தனியா - 1 ஆழாக்கு,
மிளகாய் வற்றல் - 15,
பெருங்காயம் - ஒரு 1/2 கொட்டை பாக்களவு,
விரளி மஞ்சள்,
மிளகு - 2 டீஸ்பூன்,
கடலை பருப்பு - 1/4 ஆழாக்கு,
உளுத்தம் பருப்பு - 1/4 ஆழாக்கு,
வெந்தயம் - 4 டீஸ்பூன்,
கொப்பரைத் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
புளி - ஒரு பெரிய எலுமிச்சம்பழ அளவு.

செய்முறை :

புளியைக் கோது கொட்டை இல்லாமல் சிறு சிறு துண்டுகளாக கிள்ளி எடுத்து இதை இலுப்பச் சட்டியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். இதில் புளியின் பிசுபிசு தன்மை போய் விடும். இதை நன்கு ஆற விடவும். மறுபடி இலுப்பச் சட்டியில் ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு, முதலில் பெருங்காயத்தைப் பொறித்து எடுத்துக் கொண்டு விட்டு, அதிலேயே கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, தனியா, மிளகாய் வற்றல், மிளகு, வெந்தயம், விரளி மஞ்சள் சிறிது எல்லாவற்றையும் போட்டு சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். கொப்பரையையும் பொன் நிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் சாமான்களுக்குத் தேவையான உப்பையும் போட்டு இந்தச் சாமான்களை மிக்ஸியில் பொடி செய்து டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். புளியோதரை கலக்கும் போது சாதத்தை வடித்து ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். நல்லெண்ணெயில், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை வறுத்து சாதத்தில் கொட்டி வேர்க்கடலையும் போட்டு, சாதத்திற்குத் தேவையான அளவு பொடியை போட்டுக் கலந்தால் புளியோதரை திடீர் என்று தயார் ஆகி விடும்.

- சித்ரா முரளீதரன்,

மேனிக்கு அளித்திடும் மென்பட்டுப் பொலிவு



உங்கள் எழிலைக்
கூட்டுகிறது சீராக — இளம் மேனி
பெறுமே அன்பின் மலர்ச்சி
அருமையாக — வளமான நுரை
மேனிக்குக் காவலே — உள்ளமும்
உடலும் புதுமை ஜேஸ்மின்
சுகந்தம் வீசுமே —



புதிய
ஜெய்

மல்லிகையின் நறுமணம்
கொண்ட அழகு சாதன சோப்.

டாட்டா தயாரிப்பு.

DART/TOMCO/3345 TM

உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம்

"குழந்தைகளின் எலும்பு இளஞ்செடியின் பச்சைத் தண்டினைப் போன்றது. 'சட்'டென்று முறியாது. வளைந்து கொடுக்கும். ஆனால் அதற்காகக் குழந்தைகள் கீழே தவறி விழுந்து அடிபடுமானால் அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது. சாதாரணமாகச் சொல்லுவார்கள், 'குழந்தை கீழே விழுந்தால் ஒன்றும் பயப்பட வேண்டாம். பூமாதேவி காப்பாற்றுவாள்' என்று. ஆனால் உள்ளே அடிபட்டு எலும்பு முறிந்திருக்குமேயானால் பின்னால் மிகுந்த சிரமப்பட வேண்டியதாகி விடும்..."

எங்கிறார் தமிழ்நாடு மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த எலும்பு முறிவு சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர். நந்தகுமார் சுந்தரம். பல்லாண்டுகள் இங்கிலாந்திலும், அமெரிக்காவிலும் பணிபுரிந்து இருந்தாலும், மருத்துவ வாழ்வின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் டெல்லியில் பணிபுரிந்த போது மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சிகளாகக் குறிப்பிடுகிறார் -

"நான் டாக்டர் படிப்பு முடித்து விட்டு பணியில் சேர்ந்த புதிது. அந்த நேரம் இரவு இரண்டு மூன்று மணிக்கெல்லாம் சிறுவர் சிறுமிகளை கை ஒடிந்த நிலையில் மணிக்கட்டு வரை துண்டாகி ரத்தம் சொட்டச் சொட்டத் தூக்கி வருவார்கள். வாரத்திற்கு இருபதுக்குக் குறையாமல் இந்த மாதிரி கேஸ்கள் வரும்.

மிஷின்களில் கரும்புகளையும், சக்கைகளையும் துண்டாக்கும் வேலைக்கு இரவு நேரம்தான் சிறந்தது. அந்த நேரத்தில் மின்சாரம் தடைப்படாது. கை அகப்படாமல் இருக்கப் பயன்படுத்தப்படும் தடுப்புகளை எடுத்து விட்டு, சிறுவர்களை சீக்கிரம் சீக்கிரம் அள்ளிப் போடச் சொல்வார்களாம். பெரியவர்கள் தூங்கி வழியும் அந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் தவறி விடுவதற்கு நிறைய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. பார்க்கவே ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

பொதுவாகவே தொழிற்சாலைகளில் அல்லது வீடுகளில் (எப்போதேனும்) கையோ, விரல்களோ, கால்களோ துண்டித்துப் போகும் விபத்துக்கள் நேரலாம். இந்த மாதிரி ஏற்படும் போது பலரும் அந்தக் கையையோ, விரலையோ ஐஸில் வைத்து எடுத்து வந்து விடுகிறார்கள். இது தவறு. நேரடியாக விரல்களில் அல்லது கையில் ஐஸ் படும் போது ரத்தநாளங்கள் சுருங்கி வாழ்வை இழந்து விடும். துண்டிக்கப் பட்ட பாகத்தை ஒரு பாலிதீன் கவரில் போட்டு இறுக்கமாகக் கட்டி விட வேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஐஸ் பையில் அந்தக் கவரை வைத்து எடுத்து வர வேண்டும். விபத்து நடந்த நான்கு மணி நேரத்திற்குள் இந்த வகையில் கொண்டு வரப்படும் துண்டித்த கையையோ விரல்களையோ மீண்டும் பொருத்தி விடலாம். அதற்கான நவீன மருத்துவக் கருவிகள் இன்று நிறைய வந்துள்ளன" எங்கிறார் நந்தகுமார்.

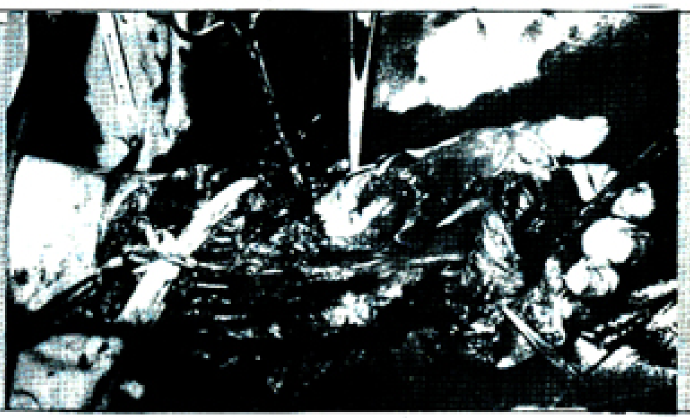
கையோ, காலோ பெரிய அளவில் சிதைந்து போய் விடும் போது அதைச் சரியாக்கி முழுமையாகத் திரும்பச் செயல்படத்தக்க அளவில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் உலக அளவிலுள்ள நிபுணர்களில் இவரும் ஒருவர்.

"அந்த அறுவை சிகிச்சை பல மணி நேரங்கள் பிடிக்கும். சிதைந்து போன ஒவ்வொரு நரம்பையும், இரத்தக் குழாயையும் இணைத்துச் செயல்படுத்த வேண்டும். மிகவும் கடினமான அறுவை சிகிச்சைதான்" எங்கிறார் அவர்.



'ஆர்த்தரைடிஸ்' என்று சொல்லப்படும் எலும்புத் தேய்வுகளையும் குணப்படுத்துகிறார் இவர். இன்று முப்பது வயதிற்கு

* முழுவதும் சிதைந்த கை!



மேல் நிறைய பேருக்கு ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுகிறது. 'ஆமாம், ஆர்த்ரைடிஸ் என்றால் என்ன?'

கை முட்டிகளிலும், கால் முட்டிகளிலும் பந்துக் கிண்ண மூட்டு உள்ளது. மேல் காலும், கீழ்க்காலும் இணையும் இடம் இது. இரண்டு எலும்புகளும் இணையும் அந்த இடத்தில் 'காட்லேஜ்' என்று சொல்லப்படும் மிக மிக மென்மையான ஜவ்வு உள்ளது. இதன் மென்மை காரணமாகத்தான் நம் கை, காலை மடக்கும் போது எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று உராயாமல் கீல் போட்ட தாழ்ப்பாள் மாதிரி மென்மையாக அசைகிறது.

(''இந்த காட்லேஜ் எனப்படும் ஜவ்வின் மென்மை தன்மை அளவிற்கு நூறு சதவீதம் மென்மையாக மனிதர்களால் தயாரிக்கவே முடியாது. அந்த அளவிற்கு இறைவன் மென்மையாக இந்தக் காட்லேஜைப் படைத்திருக்கிறார். நாங்கள் செயற்கையாகத் தயாரிப்பதெல்லாம் ஓரளவிற்குத் தான்'' என்கிறார் நந்தகுமார்.)

இந்த காட்லேஜ் தேயும் போது எலும்புகள் அந்த மென்மையை இழந்து ஒன்றுக்கொன்று உராய்கின்றன. இதனால் பயங்கரமாக வலி உண்டாகிறது. இதைத்தான் ஆர்த்ரைடிஸ் என்கிறோம். முன்பெல்லாம் இதற்கான ஆபரேஷன் பெரிய அளவில் நடந்து வந்தது. இப்போது 'ஆர்த்ரோஸ் கோப்' கருவி மூலம், ஒரு குழாயை உள்ளே செலுத்தி வெளியிலுள்ள காமிரா மூலம் எங்கே எலும்புத் தேய்வு ஏற்பட்டு இருக்கிறது என்று கண்டுபிடித்து விடுகிறார்கள். பிறகு அக் கருவி மூலமே தேவையான உபகரணத்தை வைத்து அந்த எலும்பைச் சுரண்டிச் சுத்தம் செய்து விடுகிறார்கள். மீண்டும் காட்லேஜ் வளர்ந்து விடுகிறது.

''இது பேஷண்டின் நிலைமையைப் பொறுத்துள்ளது. முப்பது, நாற்பது வயதுகளில் இதை எளிமையாகச் செய்து விடலாம். வயதானவர்களுக்குச் சிறிது கடினம் தான்'' என்கிறார் டாக்டர்.

'' 'பிளேட்' வைத்திருக்கிறார்கள் என்கிறார்களே, அது என்ன?''

''எலும்பு முறிவு ஏற்படும் போது இரண்டு எலும்புகளுக்கும் இடையில் இந்த பிளேட்டை வைக்கிறோம். இதனால் வலி குறைந்து கை காலை அசைத்து இயங்கக் கூடிய இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி விடுகிறார்கள்.''

''உடலுக்கு அந்நியப் பொருளான 'பிளேட்' வைப்பதால் இன்ஃபெக்ஷன், பின்விளைவு ஏதும் ஏற்படாமல் இருக்குமா?''

''கண்டிப்பாக ஏற்படாது. மிகவுயர்ந்த உலோகத்தால் இந்த பிளேட்டுகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. முன்பெல்லாம் எவர்சில்வரில் தயாரிக்கப்பட்டன. இப்போது வேறு சில உலோகங்களை இணைத்துத் தயாரிக்கிறார்கள். இதன் விலை அதிகம். ஆனால் சரியாக ஃபிக்ஸ் செய்தால் எந்தப் பிரச்னையும் வராது. வலியில்லாமல் பல்லாண்டுகள் வாழலாம்.''

''பொதுவாக ஆர்த்ரைடிஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது?''

''ட்ரோமா என்று சொல்லப்படும் எலும்பு முறிவு விபத்துக்களில் ஏற்படுகிறது. அதிக



* ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு!

எடையினாலும் ஏற்படும். வேறு காயங்களினால் இன்ஃபெக்ஷன் ஏற்பட்டும் ஏற்படலாம்.''

''ஆர்த்ரைடிஸ் வராமல் நம்மால் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியுமா?''

''விபத்துக்கள் எதிர்பாராமல் நடப்பது. ஆனால் மற்றபடி உடலைச் சீராக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆர்த்ரைடிஸ் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். சிறு வயதில் இருந்தே முறையான உடற்பயிற்சி தேவை.

இன்றைய வாழ்க்கையில் உடல்ரீதியான வேலை குறைவு. மெஷினைச் சரியாகக் கையாளவில்லையென்றால் துருப் பிடித்துப் போவது போல எலும்புகளுக்குச் சரியான உடற்பயிற்சி இல்லையென்றால் இயங்கக் கஷ்டப்படுகிறது.

இல்லத்தரசிகள் உடற்பயிற்சி செய்ய ஏது நேரம்? நாங்கள் வீட்டு வேலை செய்வதே உடற்பயிற்சிதானே என்பார்கள். வீட்டு வேலை செய்வதால் உடல் இயங்கினாலும், முறையான உடற்பயிற்சி சீராக உடலை வைத்திருக்கும்.

எத்தனையோ ஹெல்த் கிளப்கள் வந்துள்ளன. அவற்றில் முறையாகக் கற்றுக் கொண்டு ஒரு இருபது நிமிடம் செய்தால் போதும். காலையில் எழுந்தவுடன் உடலை நன்றாக நீட்டிக் கொண்டு மெதுவாக வளைந்து கையால் கால் பாதங்களைத் தொட வேண்டும். அ தே போ ல குப்புறப்படுத்துக் கொ ண் டு காலை வளைத்துக் கை வி ர ல் க ளா ல் தொட வேண்டும்.

இதைச் சிறிது சிறிதாக ஆரம்பித்து முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு செய்தால் கூட போதும். திடீரென்று ஆரம்பிக்கும் போதே ஐம்பது தடவை செய்து உடலை வருத்திக் கொள்ளக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் அயர்வு தோன்றாத வகையில் செய்து முன்னேற வேண்டும்.

ஆனால் உங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதில் இருந்தே சொல்லிக் கொடுத்து விடுங்கள். வாழ்க்கையில் பிற்பாடு நோயின்றி வாழலாம்'' என்கிறார்.

''வயதான பெண்மணிக்கு எலும்பு முறிவு அதிகமாக இருக்கிறதே?''

''இதற்குக் காரணம் பெண்ணிற்கு மாத விலக்கு முடிந்தவுடனே ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பது நின்று விடுகிறது. இத்தனை நாள்

முதல் நாள் தோசை மாவு குறைவாக இருந்தால் அந்த அளவிற்கு அரிசி மாவு சேர்த்துத் தேங்காயைப் பூ போல் துருவிக் கொட்டுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேருங்கள். கொஞ்சம் தண்ணீராகக் கரைத்து ஆப்பம் ஊற்றுங்கள். பூப் போன்ற ஆப்பம் ரெடி.

- ஜி. இந்திரா



எலும்புகளுக்குப் பாதுகாப்பாக இருந்த இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் இல்லாமல் போய் விடுவதால் எலும்புகள் பலம் இழக்கின்றன. சாதாரணமாகவே பெண்கள் சத்தான உணவை உண்ண மாட்டார்கள். எனவே பல்வேறு உபாதைகள் வர ஆரம்பித்து விடும்.

இதைத் தவிர்க்க பெண்கள் தங்கள் மெனோபாஸ் நேரத்தில் ஒரு கைனகாலஜிஸ்டை அணுகி முறையான அறிவுரையைப் பெற வேண்டும். கால்ஷியமும், ஈஸ்ட்ரோஜனும் சாப்பிட வேண்டும். மருத்துவர், குறிப்பிட்ட பெண்ணிற்கு எந்த அளவிற்கு இவை தேவை என்பதைக் கூறுவார்கள். பொதுவாகவே பெண்களுக்கு இந்த வயதிற்கு மேல் எலும்புத் தேய்வு, எலும்பு முறிவு, முதுகுவலி எனப் பலவும் ஏற்படும். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னுடைய நடுத்தர வயதிற்கு மேல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் இறங்கி விட வேண்டும். இது அவருக்கும் நல்லது. அவர் பல பொறுப்புக்களைச் சுமந்து கொண்டிருக்கும் அவருடைய குடும்பத்திற்கும் நல்லது'' என்கிறார் டாக்டர் நந்தகுமார் சுந்தரம்.

'அம்மாவே' எல்லாம்!

சமுதாய விதிக்குப் புறம்பாகப் பிறந்ததனால் குப்பைத் தொட்டிகளிலும் பொதுக் கழிவறைகளிலும் விட்டுச் செல்லப்பட்டு தகுந்த விசாரணைக்குப் பிறகு போலீசாரால் ஒப்படைக்கப் படும் குழந்தைகளையும், வறுமையின் காரணமாக சரியாகப் பராமரிக்க முடியாத நிலையில் உள்ள பெற்றோரால் ஒப்படைக்கப்படும் குழந்தைகளையும் கருணையுடன் அரவணைத்துக் காப்பாற்றும் இல்லங்கள் (காப்பகங்கள்) பல இருக்கும் நம் நாட்டில் சில வருடங்களுக்கு முன்பு வரை எல்லாக் குழந்தைகளையுமே வளர்த்து ஆளாக்குவது இல்லங்களின் பொறுப்பாக இருந்து வந்தது.

இப்போது குழந்தையில்லா தம்பதியினர் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளை தத்து எடுத்து வளர்க்கின்றனர். முதலில் ஆண் குழந்தைதான் வேண்டும் என்பது போய், இப்போது பெண் குழந்தைகளையும் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இந் நிலைமையிலும் தற்போது இனிய வரவேற்கத் தக்க மாறுதல் காணப்படுகிறது.



குழந்தைகளை நேசிக்கும் மனோபாவமும் அனாதைக் குழந்தைகளின் மேல் உண்மையான ஈடுபாடும் பரந்த மனமும் கொண்ட திருமணமாகாத பெண்மணிகளும் குழந்தைகளைச் சுவீகாரம் செய்து கொள்ள முன்வந்திருக்கின்றனர். இந்த வகையில் ஒன்றுக்கு இரண்டாக குழந்தைகளைச் சுவீகாரம் செய்து வளர்த்து வரும் செல்வி லக்ஷ்மி ரங்காச்சாரியின் அனுபவங்கள் பெருமைப்படக்கூடியவை :-

சென்னை மத்திய தோல் ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் செல்வி லக்ஷ்மிக்கு இந்த எண்ணம் எப்படி ஏற்பட்டதாம்?

''நான் பூனாவில் கல்லூரியில் படித்து வந்த நாளிலேயே, சமூகத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டு அன்புக்கு ஏங்கும் குழந்தைகளை எடுத்து வளர்க்க வேண்டும் என்று மிகவும் விரும்பினேன். ஆனால் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொள்வதற்கு உண்டான வழிமுறைகள் எதுவும் சரிவர எனக்கு அப்போது தெரிந்திருக்கவில்லை. இதற்காக யாரை, எப்படி அணுக வேண்டும் என்பதும் புரியவில்லை. அதோடு மேற்படிப்புக்காக நான் அமெரிக்கா செல்லும்படி நேர்ந்து விட்டது. அங்கேயே பிஎச்.டி. செய்து வேலையிலும் சேர்ந்து சுமார் ஏழு வருடங்களுக்கு மேல் தங்கி விட்டேன். குழந்தைகளைச் சுவீகரிக்கும் எண்ணமும் விருப்பமும் மட்டும் அப்படியே மாறாமல் இருந்து வந்தது.

திடீரென்று என் தந்தை இறந்து விட்டார். ஆகவே நான் இந்தியா வரும்படி ஆயிற்று. என் பெற்றோருக்கு மகன் யாரும் கிடையாது. நானும் என் சகோதரியும் மட்டும்தான். எங்கள் சொந்த ஊரான சென்னைக்கே



குடிவந்து செட்டில் ஆன பிறகு மீண்டும் குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் இறங்கினேன். ஆனால் நிரந்தர மான வருமானம் வரும் வேலையில் நான் இல்லாததால் குழந்தையைத் தத்து எடுப் பது சாத்தியமில்லை என்று அறிந்தேன். பெரும் முயற்சிக்குப் பிறகு சி. எல். ஆர். ஐ. யில் வேலை கிடைத்தது. பணி நிரந்தர மானதும் விடாப்பிடியாக முயற்சியைத் தொடர்ந்தேன்.

என் அலுவலகத் தோழி மூலம் சென் னையிலுள்ள இந்தியக் குழந்தைகள் நலக் காப்பகத்தை அணுகி என் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தேன். அவர்கள் இரண்டு மூன்று முறை என் வீட்டிற்கு வந்து என்னுடன் கலந்து பேசி, குடும்பச் சூழ்நிலை, பொரு ளாதார பாதுகாப்பு போன்றவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொண்டு திருப்தியடைந்த பின்னர் என் விண்ணப்பத்தைப் பதிவு செய்து கொண்டனர்.

புடைவைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது போல அந்தக் குழந்தை வேண்டாம்; இந்தக் குழந்தைதான் வேண்டும் என்று சொல்வதை நானும் விரும்பவில்லை. அவர்களும் அதை அனுமதிப்பதில்லை. எங்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலைக்குப் பொருந் தும் தகுதியான குழந்தையைத் தேர்ந்தெ டுத்துத் தருமாறு கேட்டுக் கொண்டேன். ஓர் ஆண், ஒரு பெண் என்று இரண்டு குழந் தைகளை வளர்க்கப் பிரியப்படுவதாகவும் கூறி விட்டேன். அதன்படி நான்கு வருடங் களுக்கு முன் ஓர் ஏழு மாத ஆண் குழந் தையைச் சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்டேன். எந்தக் குழந்தையாயிருந்தாலும் முதலில் மூன்று மாதங்களுக்குத் தற்காலிக சுவீகாரம் தான் அனுமதிக்கப்படும். நம்முடைய வளர்ப்பு திருப்திகரமாக இருந்தால் மட்டுமே மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு சட்ட பூர்வமாக நிரந்தரமாக்கப்படும். முதல் குழந்தைக்கு ''தேவ விருத்தா'' என்று

புதிய பாரீஸ் மில்க் பிஸ்கட் புதிர்



மேலும் மொறுமொறுப்பானதா?



மேலும் பால் உள்ளதா?



மேலும் சுவையானதா?



பாரீஸ்

மில்க் பிஸ்கட்டில் புதுமை..

இதில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம் புதிய கவர்ச்சியான

பாக்கெட் மட்டுமல்ல.. உள்ளே இருப்பதிலும் கூட!

மேலும் சத்து நிறைந்த புதிய பாரீஸ் மில்க் பிஸ்கட், இப்போது

மேலும் மொறுமொறுவென்று, மேலும் புதுமையாக,

மேலும் சுவையாக!

Parry's
FRESH & CRISP BISCUITS

பெயர் வைத்தேன். சென்ற வருடம் ஓர் ஆறு மாதப் பெண் குழந்தையைத் தத்து எடுத்தேன். அலக நந்தா என்று பெயர் வைத்திருக்கிறேன். பையனை இந்த வருடம் டி.ஏ.வி. பள்ளியில் சேர்த்திருக்கிறேன். இரு குழந்தைகளும் என்னை அம்மா என்றும் என் தாயாரை பாட்டி என்றும் கூப்பிடுகிறார்கள்'' என்று முக மெல்லாம் பூரிப்புடன் விளக்கமாகக் கூறுகிறார் செல்வி. லக்ஷ்மி.

''திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் சிங்கிள் வுமனாக இருந்து கொண்டு குழந்தைகளை வளர்ப்பதிலும் அவர்கள் உங்களை அம்மா என்று அழைப்பதிலும் ஏதாவது சிக்கல் இருக்க வாய்ப்பு உண்டா?''

''ஒரு சிக்கலும் இல்லை. குழந்தைகளுடைய பிறப்புச் சான்றிதழ்களிலேயே சிங்கிள் வுமனால் தத்து எடுக்கப்பட்ட குழந்தை என்று குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதால் பள்ளியில் சேர்க்கும் போது தந்தையின் பெயர், பணி போன்ற எதையும் குறிப்பிடுவது தேவையில்லாமல் போய் விடுகிறது.

குழந்தைகள் சிறிது விவரம் அறிந்தவுடன் நிச்சயமாக என்னிடம், ''எங்கள் ஃப்ரெண்ட்ஸ்களுக்கெல்லாம் அ ப் பா இருக்கிறார்களே. நம் வீட்டில் மட்டும் ஏன் இல்லை என்று கேட்கலாம். அப்போது அவர்களைக் காப்பகத்திலிருந்து சுவீகரித்திருக்கும் விஷயத்தைப் பக்குவமாகச் சொல்லி விடுவேன். என் அன்பில் அவர்களுக்கு முழு நம்பிக்கை இருப்பதால் இந்த உண்மை அவர்களைச் சிறிதும் பாதிக்காது என்று நம்புகிறேன். விஷயத்தை மூடி மறைத்துப் பின்னால் மற்றவர்கள் யாராவது உண்மையை உடைக்கும் போது பொய் சொல்லித் தங்களை ஏமாற்றி விட்டதாகக் குழந்தைகள் நினைக்கலாம். இந்த விபரீதத்தைத் தடுக்க சிறு வயதிலேயே அவர்களிடம் உண்மையைக் கூறுவதால் அவர்கள் மனம் நாளடைவில் பக்குவப்பட்டு விடும்.''

''எதிர்காலத்தில் உங்களுக்குத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றினால் என்ன செய்வீர்கள்?''

''என் மனதைப் புரிந்து கொண்டு என்னை என் குழந்தைகளோடு ஏற்றுக் கொள்கிற பரந்த மனம்கொண்ட யாரையாவது சந்திக்கும் போதுதான் இதைப் பற்றியே யோசிக்க வேண்டும். முன்பின் பார்க்காமல், பழகாமல், அறிமுகமில்லாத ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொள்வதென்பது ஆரம்பத்திலிருந்தே என்னால் ஏற்றுக்

விடை:

கொள்ள முடியாத விஷயம். என் ரசனை, எண்ணங்களுக்கு ஏற்ற பொருத்தமான வரை இதுவரை சந்திக்க முடியாமல் போன தாலேயே நான் திருமணத்தைப் பற்றி நினைக்கவேயில்லை. இப்போது நாற்பது வயதாகிறது. ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். எந்த நிலையிலும் என் குழந்தைகளைக் கடைசி வரை நான் கைவிட மாட்டேன். அவர்களை நன்றாகப் படிக்க வைத்து நல்ல முறையில் ஆளாக்கி சமுதாயத்தில் கௌரவமான பிரஜைகளாக வாழ வைப்பேன்.''

''சிங்கிள் வுமனாக இருந்து கொண்டு குழந்தைகளைச் சுவீகாரம் செய்து கொண்டதற்கு உறவினர்கள், நண்பர்கள் மத்தியில் வரவேற்பு இருந்ததா? எதிர்ப்பு இருந்ததா?''

''சிறு வயதிலிருந்தே என் சொந்த வாழ்க்கையில் எனக்கு உள்ள விருப்பங்களிலும் நான் எடுக்கும் முடிவுகளிலும் மற்றவர் தலையிடுவதையும் குறுக்கிடுவதையும் நான் அனுமதிப்பதில்லை. நான் எடுக்கும் முடிவுகளின் எல்லா விளைவுகளும் என்னையே சேரும் என்பதால் மற்றவர்களின் எதிர்ப்பை நான் பொருட்படுத்துவதே யில்லை. ஆனாலும் குழந்தைகள் விஷயத்தில் எல்லாருமே (முதலில் ஆதரவு காட்டாதவர்கள் கூட) அன்பு காட்டி அவர்களை நேசிக்கத் தொடங்கி விட்டனர். குழந்தையில்லா தம்பதியர் ஓரிருவர் என்னிடம் இந்தக் குழந்தைகளைப் போன்றே 'கமுக் மொழுக்'கென்று காணப்படும் ஸ்மார்ட்டான குழந்தைகளாகப் பார்த்துதான் நாங்களும் தத்து எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறோம் என்கின்றனர்.

உண்மையில் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் வளரும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்துதான் முகத்தில் மலர்ச்சியும், அழகும், புத்திசாலித்தனமும், நற்குணமும் அமைகின்றன. நாம் காட்டும் அன்பும், அரவணைப்பும் அவர்களிடம் ஆயிரம் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. குழந்தைகளைச் சுவீகாரம் செய்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் குழந்தையின் குடும்பப் பாரம்பரியத்தைப் பற்றியெல்லாம் அறிந்து கொள்வதற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கக் கூடாது. குழந்தையை குழந்தையாகவே பார்த்து எடுத்து வளர்த்தால் எந்த மன நெருடலுக்கும் இடமில்லாத போய் விடும்.

இன்னும் சிலர், ''உன் குழந்தைகள் அதிருஷ்டசாலிகள். இ ப் ப டி ப் ப ட் ட வாழ்க்கை கிடைக்க அவர்கள் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்'' என்றெல்லாம் கூறுகிறார்கள். இதை நான் ஒத்துக் கொள்ளவே மாட்டேன். உண்மையில் நான்தான் அதிருஷ்டசாலி. குழந்தைகள் தெய்வீகமானவர்கள். அவர்களுடைய மழலைப் பேச்சு, குறும்புச் செயல்கள், கள்ளமில்லா அன்பு, ஆளுமைத்தனம் (பொசஸிவ்னெஸ்) இவையெல்லாம் எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் ஈடுசெய்ய முடியாத சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கின்றன. இதற்காக நான்தான் அவர்களுக்கு நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.''

பெண்மையின் மிகப் பெரிய பொக்கிஷமான தாய்மை உணர்வு செல்வி லக்ஷ்மியின் பேச்சில் வெளிப்படுவதைப் பார்க்கும் போது ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இப்படி ஒரு லக்ஷ்மி இருந்தால் போதும் என்று தோன்றுகிறது.

பேட்டி : வசந்தா சரவணபவன்

கிராமிய இசைத் தென்றல் !

மதுரா கல்சுரல் அகாடமியின் ஆதரவில் டாக்டர் விஜயலட்சுமி நவநீதகிருஷ்ணன் குழுவினர் வழங்கிய 'கிராமிய இசைத் தென்றல்' நிகழ்ச்சி ஜூலை 5 ஆம் தேதியன்று சென்னை காமராஜர் அரங்கில் நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சியின் தன்மைக்கு ஏற்ப மேடை கிராமியப் பின்னணியில் அமைக்கப்பட்டு இருந்தது. இதனால் ஒரு கிராமத்திலேயே இசை நிகழ்ச்சி நடைபெறுவது போன்ற உணர்வினை ரசிகர்களுக்கு ஏற்படுத்தியது.

'கிராமிய இசைத் தென்றல்' நிகழ்ச்சியை வழங்கிய டாக்டர் நவநீதகிருஷ்ணன் டாக்டர் விஜயலட்சுமி நவநீதகிருஷ்ணன் தம்பதிக்கு இந்த நிகழ்ச்சியைச் சிறப்புற அமைத்திருந்த மதுரா குரூப் ஆஃப் கம்பெனீஸ் தலைவர் டாக்டர் வீ. கே. டி. பாலன் நினைவுப் பரிசினை வழங்கிக் கௌரவித்தார்.



மாங்கொட்டை

நியூயார்க்,
யு.எஸ்.ஏ.
28.6.92

அன்புடைய அம்மாவுக்கு,

இந்து அநேக நமஸ்காரம். க்ஷேமம். க்ஷேமத்துக்கு எழுது.

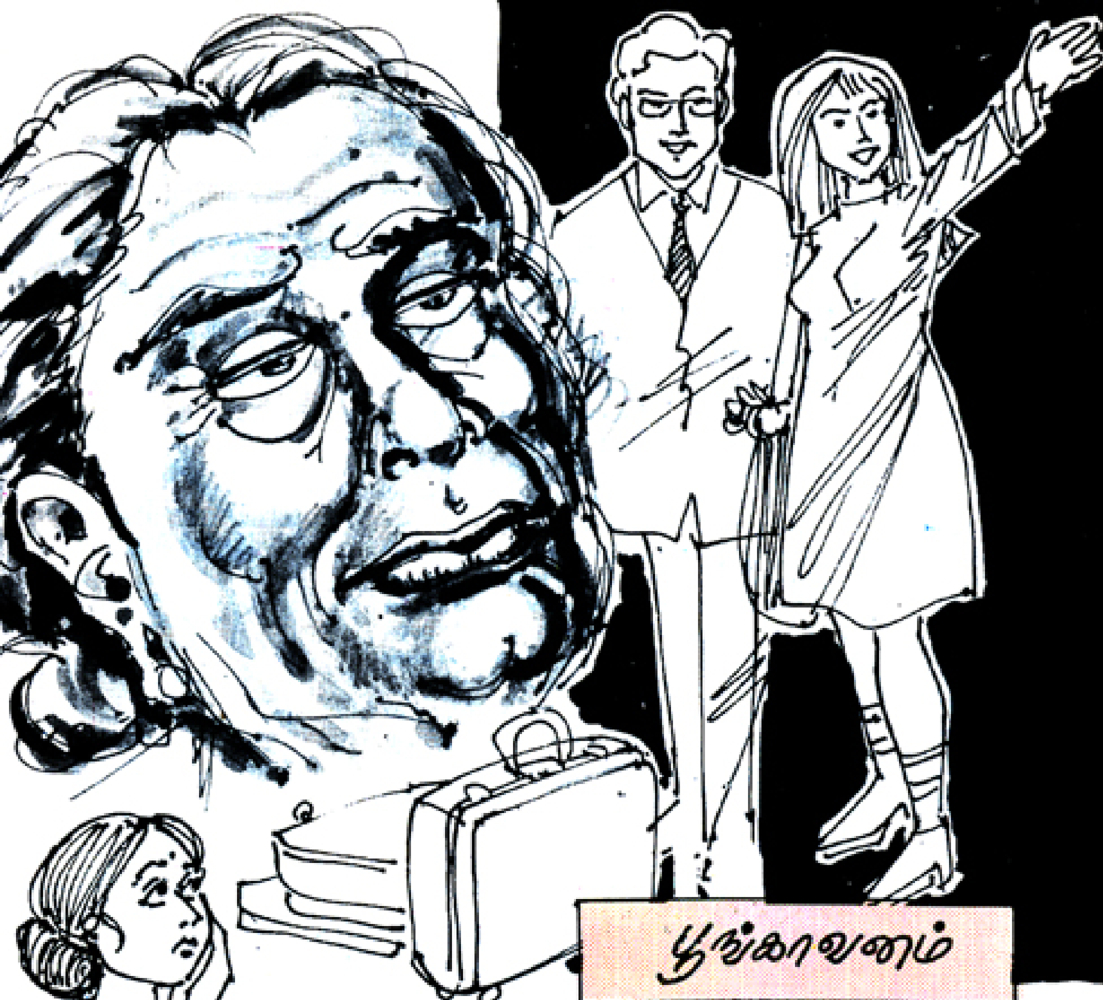
இன்று அண்ணாவிடமிருந்து லெட்டர் வந்தது. அவனை ஆஸ்திரேலியா எம்பசியில் மூன்று வருஷம் போட இருப்பதாகவும் அதற்கு அவன் ஒப்புதலைக் கேட்டிருப்பதாகவும் எழுதியிருந்தான். போன வருஷமும் இந்த மாதிரி ஒரு ஆஃபர் வந்த போது, அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டும் போக முடியாது. விட்டு விட்டும் போக முடியாது என்பதனால் அப்போது போக முடியவில்லை என்றும் இப்போதும் போக ஒப்புக் கொள்ளாவிட்டால் பின்னால் கிடைக்கும் ப்ரமோஷன் தடைப்படும் என்று என்னென்னவோ எழுதியிருந்தான்.

பம்பாயில் அனுவின் ஃப்ளாட்டிலும் கொண்டு போய் விட முடியாத நிலையில் வேறு வழி இல்லாமல் உன்னைச் சென்னைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விட்டு வந்திருப்பதாகவும் எழுதியிருந்தான்.

அதைப் படித்ததும் என் மனசில் கத்தி பாய்ந்த மாதிரி சொரேர் என்று இருந்தது. மூன்று குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கி, இன்றைக்கு அவர்கள் நல்ல நிலையில் இருக்கும் போது அவர்களின் அம்மாவுக்கு அநாதை மாதிரி முதியோர் இல்லம்தான் கதியா என்று நினைக்க நினைக்க மனசை என்னவோ பண்ணுகிறது.

இங்கே அமெரிக்காவில் நான் பார்க்காத முதியோர் இல்லம் இல்லை. நம் ஊரில் தெருவுக்குத் தெரு இங்கிலீஷ் மீடியம் ஸ்கூல் மாதிரி இங்கே முதியோர் இல்லம். சாயங்காலம் பார்க்குக்குப் போனால் ஜோடி ஜோடியாகவும் தனியாகவும் கிழவர்களும் கிழவிகளும் உட்கார்ந்து





பூங்காவனம்



வானத்தை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். பேச்சுக் கொடுத்தால், எங்கள் பிள்ளை இதே ஊரில்தான் இருக்கிறான், புதன் கிழமை புதன் கிழமை சாயங்காலம் ஆறு மணிக்கு அவன் வந்து பார்த்து விட்டுப் போவான் என்பார்கள். உன்னைப் பற்றி நினைக்கும் போது என் அம்மாவுக்கெல்லாம் எங்கள் ஊரில் அப்படி நேராது. பிள்ளை கடைசி வரை கூட வைத்துக் கொண்டு காப்பாற்றுவான். அதற்குத்தான் பிள்ளை வேணும், பிள்ளை வேணும் என்று எங்கள் தர்மமே சொல்கிறது என்று இங்கே சொல்லிக் கொண்டிருப்பேன்.

அந்த நினைவில் நேற்று இடி விழுந்து விட்டது. எனக்கு அதைக் கேட்டதிலிருந்து மனம் தாங்கவில்லை. நீ எங்கேயோ தனியாக ஓர் அறையில் வெறுமையைப் பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறாயோ என்ற நினைவு மனசைப் பிசைகிறது. லெட்டரைப் படித்ததும் அண்ணாவை உடனே போனில் கூப்பிட்டுக் கேட்டேன். அம்மாவை இப்படி அநாதை மாதிரி விட்டு விட்டுப் போகிறாயே, நீ

திரும்பி வருவதற்குள் அம்மாவுக்கு ஏதாவது ஆகி விட்டால் உனக்குத் திருப்தியாகப் போய் விடுமா என்று கேட்டேன். அண்ணாவுக்குப் பதில் சொல்ல முடியவில்லை.

அம்மா, நீ இப்போது, இந்த நிமிஷம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாய்? முன்னால் வாழ்ந்த வாழ்க்கையையும், குழந்தைகளோடு கலகலப்பாக இருந்த அந்த நாட்களையும், எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு அவர்களை வளர்த்து ஆளாக்கியதையும் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்ததையும், கடைசியில் அவர்கள் இப்படி உன்னை இந்த மாதிரி விட்டு விட்டுப் போய் விட்டார்களே என்றும் நினைத்துக் கொண்டு வானத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கிறாயா?

ராத்திரி இரண்டு மணிக்க சொப்பனம் கண்டு எழுந்திருந்து, இந்து எப்படி இருக்கிறாளோ, பம்பாயில் அனு எப்படி இருக்கிறாளோ, பிள்ளை எப்படி இருக்கிறானோ என்ற நினைவில் தூக்கம் வராமல் பாயில் உட்கார்ந்து மணியை மணியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாயோ, எங்களை நினைந்துக் கண்ணால் ஜலம் விடுகிறாயோ... உன்னைப் பற்றி நினைக்க நினைக்க, எனக்குப் பொறுக்க முடியவில்லை. உடனே நானும் அங்கே வந்து உன்னுடன் அந்த இல்லத்தில் கொஞ்ச நாள் இருக்க வேண்டும் போல இருக்கிறது. பதினாறு வயதான இரண்டுங்கெட்டான் பெண்ணை அமெரிக்காவில் விட்டு விட்டு வர முடியுமா?

பாவம், அனு. அண்ணாவைச் சொல்கிற மாதிரி அவளைச் சொல்ல முடியவில்லை. பம்பாயில் அந்த ஒற்றை அறை ஃப்ளாட்டில் அவளுக்கு மூன்று குழந்தைகள் பிறக்கும் போது உன் உதவி வேண்டியிருந்தது. அவள் ஆபி



கக்குப் போக, கைக் குழந்தைகளைப் பார்த் துக் கொள்ள நீ வேண்டியிருந்தது. அப்போ தெல்லாம் அந்த ஒற்றை அறை ஃப்ளாட் டில் உனக்கும் போதுமான இடம் இருந் தது. இப்போது குழந்தைகள் பெரியவர் களாகி, அவரவர்கள் வேலைகளை அவ ரவர்கள் பார்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்த வுடன் திடீரென்று அந்தச் சின்ன ஃப்ளாட் டில் உன்னையும் வைத்துக் கொள்ள இடம் இல்லாமல் போய், உன்னை அண்ணா விடம் டில்லிக்குக் கொண்டு விட, இப் போது அண்ணாவும் ஆஸ்திரேலிய ஆசை யில் அம்மாவை அநாதையாக விட்டு விட்டுப் போய் விட்டான்.

அம்மா, நான் என்னம்மா செய்ய முடி யும்? இங்கே நியூயார்க்கில் உட்கார்ந்து கொண்டு அழுது கொண்டே இதை எழுது கிறேன். உன் ஹோமுக்குப் பக்கத்தில டெலிபோன் இருந்தால் அந்த நம்பர் எழுது. போனில் கூப்பிட்டு உன் காது கேட் கும்படியாக அழுகிறேன். என்னால் உனக்கு வேறே ஒண்ணுமே செய்ய முடிய வில்லை அம்மா. என்னை மன்னித்துக் கொள். உன் வயிற்றில் பத்துப் பத்து மாதம் எங்களுக்கு இடம்கொடுத்தாய். நாங்கள் இப்போது உனக்கு எங்கள் வீட்டின் ஓரத்தில் கூட இடம் இல்லை என்று சொல் கிறோம். உன் உழைப்பின் பலனை எல் லாம் முழுவதும் அனுபவித்தான பிறகு இப்போது மாங்கொட்டையை வீசி எறிகிற மாதிரி உன்னை வீசி எறிந்து விட்டோம்.

எப்படி இருக்கிறாய் என்று லெட்டர் எழுது. நான் அடுத்த வருஷம்தான் உன்னை வந்து பார்க்க முடியும். தீபாவுக்குப் பள்ளிக் கூடம் இது கடைசி வருஷம். அடுத்த வரு ஷம் காலேஜ் போகணும். நம் ஊரில் இருந் தால் கல்யாணத்துக்குக் கவலைப்பட ஆரம் பிக்கணும். அவள் இப்போது அப்படி வளர்ந்தி. அவளுக்கு நம் பழக்க வழக்கம் எதுவுமே தெரியாமல் போய் விட்டது. நான்தான் இந்திய வாழ்க்கை முறையையும் வைத்துக் கொள்ள முடியாமல், அமெரிக்க வாழ்க்கை முறையிலும் ஒட்ட முடியாமல் வௌவால் மாதிரி ஊசலாடுகிறேன். லெட்டர் போடு.

உன் அன்புள்ள இந்து.

திருவள்ளுவர் முதியோர் இல்லம்,
தரமணி, சென்னை, 15.7.92

அன்புடைய இந்துவுக்கு,



பரிமளா பட்டேலி என்ற இளம் வயதுப் பெண்மணி இமய மலையில் உள்ள ஒரு சிகரத்தைத் தன் குழுவோடு சென்று தொட்டுவிட்டுத் திரும்பியுள்ளார். இதென்ன அதிசயம் என்கிறீர்களா? இவருக்கு மணமாகி இரண்டு குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். இதுவும் அதிசயமாகத் தோன்றவில்லையா! அப்படியானால் இதைக் கேளுங்கள் – அவர் ஒரு பார்வையற்ற பெண்மணி. கயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு அந்தப் பனி மலையில் ஏறியதைச் சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள் – அதிசயம் புரியும்.

– உலகு

அம்மா அநேக ஆசிர்வாதம். உன் லெட்டர் கிடைத்தது. பத்து தடவை படித்து விட்டேன். இன்னும் பத்து தடவையாவது படிக்கணும். படிக்கும் போது உன்னையே நேரில் பார்க்கிற மாதிரி இருக்கிறது. அனுவும் லெட்டர் எழுதியிருந்தாள். அவளும் உனக்கு மேல் வருத்தப்பட்டு 'அம்மா, கடைசி காலத்தில் உன் நிலைமை இப்படி ஆகி விட்டதே' என்று எழுதியிருந்தாள். உங்கள் ரெண்டு பேருக்கும் ஒரே மாதிரிதான் பதில் எழுதுகிறேன். நீங்கள் நினைக்கிற மாதிரி நான் மனம் உடைந்து போய் கஷ்டப்படவில்லை. இதெல்லாம் நாமாகச் செய்கிறது இல்லை. நல்லதோ பொல்லாததோ, எல்லாமே அவன் செயல். நம்மை எல்லாவற்றையும் செய்ய வைக்கிறதும் அவன்தான். அதன் பலனும் அவனுடையதுதான். எப்போதோ கேட்ட கீதையின் சாரம் மனசில் ஆழமாகப் பதிந்து போய் விட்டது. அதனால் நான் மனசை இழக்கவில்லை. நீங்கள் எல்லாரும் நன்றாக இருக்கிறீர்கள். அந்த நினைவு ஒன்றே எனக்குப் போதும். மாங்கொட்டையும் இல்லை. மல்லா கொட்டையும் இல்லை. அப்படியே மாங்கொட்டையாக வீசி எறிந்து விட்டாலும் அது அப்படியே மக்கி மண்ணோடு மண்ணாகி விடாது. மறுபடியும் துளிர்க்கும். இலை விடும். என்னைப் பற்றி நினைத்துக் கொஞ்சமும் வருத்தப்படாதே. அண்ணா, மாதவன் அவன் வயதுக்கு நாலு ஊர் பார்க்க வேண்டும் என்று நினைப்பது சரிதான். அதைத் தடுத்துக் கொண்டு நான் எதற்குக் குறுக்கே நிற்க வேண்டும்?

நம்மை மாத்திரம் நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. சுற்றி வர என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும். நான் டில்லிக்கு வந்த புதிதில் எங்களைப் போன்றவர்கள் வேலைக்குப் போகணும் என்று நினைத்துக் கூடப் பார்த்ததில்லை. இப்போது வேலைக்குப் போகாவிட்டால் தான் ஒரு மாதிரியாகப் பார்க்கிறார்கள். எவ்வளவு பெரிய மாற்றம் இது. நம் கண்முன்னே! ஒரு மாற்றத்துக்கு நாம் ஒப்புக் கொண்டால், அதைத் தொடர்ந்து அடுத்த மாற்றத்துக்கும் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையிலே ஒவ்வொரு தலைமுறையும் எவ்வளவோ மாறுகிறது. நாம், அதையெல்லாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். நடையுடை பாவனையெல்லாம் மாறுகிறது. ஒத்துக் கொள்கிறோம். அதே போல எங்களைப் போன்ற முதியவர்கள் இளையவர்களுக்குச் சுமையாக இருக்கக் கூடாது என்பதையும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். முதியோர் இல்லத்தில் சேருவதே பாவம் என்ற நினைப்போ, பச்சாதாபமோ கூடாது. அதைச் சாதாரணமாக ஏற்கும் மனப்பக்குவம் எங்களுக்கும் வேண்டும். சமூகத்துக்கும் வேண்டும்.

இங்கே இந்த முதியோர் இல்லத்தில் மாமிகளும் பாட்டிகளுமாக என்னுடன் இன்னும் பத்து பேர் இருக்கிறார்கள். நாங்கள் எல்லோரும் எங்கள் அனுபவங்களையெல்லாம் பேசிக் கொண்டு சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறோம். எதற்காகக் கழிவிரக்கம்? குழந்தைகளோடு, பேரன் பேத்திகளோடு இருந்தால் சந்தோஷம்தான். முடியாத சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையில் இதுவும் சந்தோஷம்தான்.

என் மனசைத் தாமரை இலைத் தண்ணீர் மாதிரி வைத்துக் கொள்ளப் பழகி விட்டேன். நீ கவலைப்படாதே. நீ என்னை மாதிரி ஆகும் போது இந்த உலகம் இன்னும் என்னென்ன மாற்றம் அடையுமோ, நீயும் எந்த மாதிரி எல்லாம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமோ.

எப்போது முடியுமோ அப்போது வா, போதும். நீங்கள் எல்லாரும் சௌக்கியம் என்று கேட்டாலே போதும். அதைத் தவிர எனக்கு வேறு என்ன வேணும்? இதோ, நாளைக்கு என்னை பகவான் அழைத்துக் கொள்வதாக இருந்தாலும் ரெடியாக எழுந்து நின்று கொண்டிருக்கிறேன். என்னைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே.

உன் அம்மா.

சமீபத்தில் தொலைக் காட்சியில் . 'மாலதி' என்ற திரைப்படத்தை ஒளிபரப்பினார்கள். அதில் குடிகாரக் கணவனால் தலையில் அடிபட்டுக் கொண்டு நடு இரவில் தலையில் கட்டுடன் வந்து நிற்கும் தங்கையைப் பார்த்து அவளது அண்ணன் ''அவன் ஆம்பளை. எதையும் செய்வான். நீதான் அனுசரிக்கப் போகணும்'' என்று வாறு திட்டியனுப்புவான். (இத்தனைக்கும் அவள் டாக்டர் படிப்பு படித்தவள். அவள் மருத்துவப் படிப்பை முடித்தாளா? பின் ஏன் டாக்டர் தொழிலைச் செய்யவில்லை? போன்ற கேள்விகளுக்கெல்லாம் படத்தில் விடையில்லை). தானே கணவனுக்கு விஸ்கி ஊற்றிக் கொடுப்பது, அவனது தரங்கெட்ட சிநேகிதனுக்கு இடம் கொடுப்பது, கணவன் விருப்பத்திற்கிணங்க ஒரு ஒழுக்கம் கெட்ட பெண்ணைத் தானே தொடர்பு கொண்டு அவனிடம் அனுப்புவது - இப்படிப் போகிறது கதை!

ஏதோ அந்தக் காலத்துப் படத்தில்தான் என்றில்லை சமீபத்தில் வெளிவந்துள்ள ''எங்க வீட்டு வேலன்'' படத்தில் ரேகா பொறுமையின் சின்னமாக உருவகப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறார். சகல விதவில்லத்தனங்களும் - சின்ன வீடு, குடி போன்றவை மட்டுமல்ல, தங்களுக்குப் பிறந்த பிள்ளையையே தன் ரத்தமென்று ஒத்துக் கொள்ளா



திரையுலகில்... லேடீஸ்

தவன் - பொருத்திய கணவனை எண்ணி கண்ணீருடன் வாழ்க்கை நடத்துகிறார். சிலம்பரசனின் வயதுக்கு

மீறிய திறமையான நடிப்பு, பக்திப் போர்வை இவற்றுடன் வழங்கப்பட்ட இந்தத் திரைப்படம் வசூலில் வெற்றி பெற்ற படம். அதுவும் 'தாய்மார்கள்' இதைப் பார்க்க அலைமோதினராம்.



பெண்களை அபத்தமாக இப்படிச் சித்திரிக்கும் விதத்தை 'லேடீஸ் சென்டி மெண்ட்' என்ற பெயரில் நியாயப்படுத்தும் போக்கு திரையுலகில் நிலவுகிறது. அதாவது பெண்களை காலத்துக்குப் பொருந்தாத மேற்கூறிய வகையிலெல்லாம் சித்திரிப்பதைப் பெண்கள் விரும்புவார்கள் என்ற நோக்கத்தில் அந்த வகைக் காட்சிகள் இடம்பெறுகின்றன. பெண்கள் இதை விரும்புகிறார்களா என்பதைப் பிறகு பார்ப்போம்.

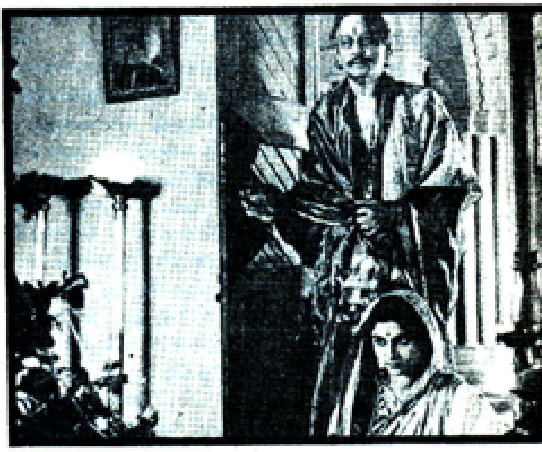


மற்றொரு சூப்பர்-ஹிட்டான 'சின்ன தம்பி'யின் க்ளைமாக்ஸ் காட்சிகளில் ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது.

தன் தங்கையைத் திருமணம் செய்து கொண்ட பிரபுவைப் பழிவாங்க அவர் வீட்டுக்கு வருகிறார் ராதாரவி. பிரபுவின் அம்மா மனோரமாவோ பிரபு இருக்குமிடத்தைச் சொல்ல மறுக்கிறார். அவரைச் சித்ரவதை செய்தால் பிரபு இருக்குமிடத்தைச் சொல்லி விடுவார் எனத் தீர்மானிக்கிறார் ராதாரவி. மனோரமாவைக் கட்டி வைத்து, வெள்ளைச் சேலையை மட்டும் உடுத்தும் அவர் மீது வண்ணநீர் தெளிக்கிறார். (பின்னணி இசை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உச்சத்தை எட்டுகிறது!); நெற்றியில் குங்குமம் வைக்கிறார்; பிறகு வைத்தியக்காரனொருவனிடம் தாலியைக் கொடுத்து மனோரமாவின் கழுத்தில் கட்டச் சொல்ல, அந்தச் சமயம் பிரபு வந்து அவரைக் காப்பாற்றுகிறார்.

விதவைகள் வண்ணச் சேலை அணிந்து கொள்வதும், நெற்றிக்குப் பொட்டிட்டுக் கொள்வதும் சாதாரண மக்களிடையே கூட சகஜமாகிக் கொண்டு வரும் இந்த நாளில், இவையெல்லாம் சித்ரவதையின் உச்ச கட்டம் என்பது போல் ஒரு காட்சியை

சென்டிமென்ட்!



எடுத்திருப்பது சமூகம் மாறவில்லை என்று காண்பிப்பது போல் இருக்கிறது. சொல்லப் போனால் சமூகம் மாறக் கூடாது என்பதில் அக்கறை கொண்டவராகக் கூட



வாழைப்பழம் யாரும் சாப்பிடாமல் கனிந்து விட்டதா? தோலுடன் வெயிலில் உலர்த்துங்கள். சில நாட்கள் சென்று தோலும் பழமும் ஒட்டாமல் இருக்கும்பொழுது தோலை உரித்துவிட்டுப் பழத்தை மட்டும் உள்ளே ஈரம் வற்றும் வரை காயப் போடவும். காய்ந்த பழங்களைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் பத்திரப்படுத்துங்கள். விருந்தினருக்கு வைத்தீர்களானால் இது என்ன ஸ்வீட் - எப்படிச் செய்தீர்கள் என்று கேட்பார்கள். ஆனால் இதைச் செய்வதற்கு ஏற்ற மாதங்கள் ஏப்ரல், மே, ஜூன் மாதங்களே.

– ஜி. இந்திரா

இயக்குனர் தோற்றமளிக்கிறார். பெண்களின் 'கண்களைக் குளமாக்க' முயற்சி செய்யும் இதுபோன்ற காட்சிகள் 'லேடீஸ் செண்டிமெண்ட்' என்ற போர்வையில் இடம்பெறுகின்றன.

அதுவும் இந்தத் தாலி விஷயத்தில் திரைப்படங்கள் பெண்களை மிகவும் மூளைச்சலவை செய்கின்றன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். தான் அமைத்த க்ளைமாக்ஸிலேயே சிறந்தது என்று இயக்குனர் பாக்யராஜ் கூறுவது 'அந்த ஏழு நாட்கள்' படத்தின் க்ளைமாக்ஸைத்தான். அதில் கதாநாயகி ஒரு இசையமைப்பாளனைக் காதலிக்கிறாள். ஆனால் சந்தர்ப்பவசத்தால் ஒரு டாக்டரை மணக்கிறாள். தன் கணவ விடம் தன்னால் தன் காதலனை மறக்க முடியவில்லை என்று கூறுகிறாள். அந்தக் கணவனும் அவளை அவளுடைய காதல னுடன் இணைக்க ஒத்துக் கொள்கிறான். இந்தச் சமயத்தில் "என்னுடைய மன ஓட்டங்கள்தான் முக்கியம். பொய்யான வாழ்க்கை வாழ நான் தயாராக இல்லை" என்று கதாநாயகி கருதினால் காதலனுடன் ஒன்றுசேர்ந்து விட வேண்டும். அல்லது தனக்கு வாய்த்த கணவனின் பெருந் தன்மையை உணர்ந்து மனம் மாறி அவ னுடன் இல்வாழ்க்கையைத் தொடர்ந் திருக்க வேண்டும். ஆனால் இரண்டு கார ணங்களும் இல்லாமல் வேறொரு காரணம் முன்னிலைப்படுத்தப்படுகிறது. "நீ தாராள மாக என்னுடன் வாழ்க்கை நடத்தலாம். ஆனால் நீ அணிந்திருக்கும் தாலியைக் கழற்றி வைத்து விட்டு வா" என்று இசை யமைப்பாளன் கூறியதும் கதாநாயகி மனம் மாறுகிறாள்.

இன்றைய நடைமுறை வாழ்க்கையில் திருமணத்தில் கணவன் கட்டிய தாலியைக் காலப்போக்கில் மனைவி தானே மாற்றிக் கொள்வதும், பெண்மணிகளில் பலர் குளிக்கும் போது தாலியைக் கழற்றி வைப் பதும் சகஜம்தான் என்பதை அறியும் போது, 'தாலி கழுத்தில் உள்ள ஒரே கார ணத்தால்' எந்தக் கே வ ல த் தை த யும் பொறுத்துக் கொள்வேன் என்பது சரியா?

'கலங்கரை விளக்கத்தில்' ஒரு காட்சி. "என் கையில் துப்பாக்கி" என்பான் வில் லன். உடனே கதாநாயகி தன் தாலியைக் கட்டிக்காட்டியபடி "இதோ இதைவிட சக்திவாய்ந்த ஆயுதம். உன்னால் என்னை ஒன்றும் செய்ய முடியாது" என்பாள்.

'புதிய ராகம்' என்ற படம். ஜெய சித்ராவை அவர் கணவன் ரகுவரன் பல விதங்களில் துன்புறுத்துகிறார். பிரபல பாடகியான தன் மனைவியின் பணத்தை யெல்லாம் தவறான வழிகளில் செலவிடு கிறார். அவரது நகைகளைத் திருடி விற்கி றார். குடிக்கிறார். மனைவியின் ஒழுக்கத் தைக் குறைகூறுகிறார். இதையெல்லாம் பொறுத்துக் கொள்ளும் ஜெயசித்ரா எப் போது தன் கணவனைப் பிரியத் தீர்மா னிக்கிறார் தெரியுமா? அவரது தாலியைக் கழற்றி ஃப்ளஷ்-அவுட்டில் அவரது கண வன் வீசியெறிய, ஜெயசித்ரா குமுறும் முக பாவத்துடன் நடந்து சென்று ஃப்ளஷ்-அவுட்டின் குழாயைத் திருப்ப, கடகட வென்று தண்ணீர் வந்து தாலியை உள்ளுக் குள் அடித்துச் செல்லும். ஜெயசித்ரா வீட்டை விட்டு வெளியேறுவார்.

தாலியைச் சுற்றியுள்ள (ஓவர்) செண்டி மெண்டை சாமர்த்தியமாகக் கையாண் டிருக்கிறார் பாலசந்தர். 'அவர்கள்' படத் தில் கொடுமைக்கார ரஜினிகாந்துக்கும், அவரது மனைவி சுஜாதாவுக்கும் விவாக ரத்து நடக்கும். "நானே வேண்டானப்புறம் நான் கட்டின தாலி மட்டும் உனக்கு எதுக்கு?" என்று ரஜினி கேட்க, "கழற்றி எறிஞ்சிடுவேன். ஆனா இது எங்கப்பா செய்து போட்டது" என்று கூறி விட்டு வெளியேறுவார் சுஜாதா.

பெண்ணடிமைத்தனத்தை "லேடீஸ் செண்டிமெண்ட்" என்ற பெயரில் திரைப் படங்கள் தொடர்ந்து பரப்புவதேன்? "அந்தக் காட்சிகள் பெண்களைக் கவரு கின்றன" என்கிறார்களே? அந்தப் படங் களுக்குச் செல்லும் பெண்களின் எண்ணிக் கையையும், வருவாயும் எண்ணிப் பார்த் தால் திரையுலகினரின் கணிப்பு தவறல்ல என்று ஆகி விடுகிறது என்பது வேதனை யான உண்மை. சரியற்ற வாழ்க்கையைச்


MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
உங்கள் சருமப்பாதுகாப்பிற்கு 18 மூலிகைகள்!
மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத சோப்
• முகப்பரு | • வேர்க்குரு • பொடுகு • கரும்புள்ளி • சொறி • தேமல்

இல்லத்தரசிகளுக்கான

ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டம்

சேர்க்கை அறிவிப்பு

இல்லத்தரசிகள் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் ஆங்கில மொழியை எளிய முறையில் கற்றுக்கொள்ள விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் இத்திட்டத்தினை வழங்குகிறார்கள்.

பயிற்சியின் நோக்கம்

பள்ளியில் படிக்கும் தங்களது குழந்தைகள் ஆங்கிலப் பாட சம்மந்தமாகக் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படும் இல்லத்தரசிகளுக்கும்...

கணவருடன் விருந்து அல்லது விழாக்களுக்குச் செல்லும்போது மற்றவர்களைப் போல் சகஜமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்று வேதனைப் படுவோருக்கும்...

ஆங்கில மொழியை மிக்வும் எளிய முறையில் சொல்லித்தந்து, ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சியளிப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இல்லத்தரசிகள் மட்டுமல்ல வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகளும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

அலுவலகத் தொடர்பான கடிதங்கள் எழுத, மேலதிகாரிகளிடமும், மற்றவர்களிடமும் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச இப்பயிற்சி மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

பயிற்சி முறை

நமது கல்வி நிலையத் தபால் முறைப் பயிற்சிப் பாடங்கள் ஓர் ஆசிரியர் உங்களுக்கு நேரில் பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதுபோல, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு உடனுக்குடன் விளக்கமளிக்கும் வகையில் மிகச் சுலபமான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இப்பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஆறே மாதங்களில் ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசும் ஆற்றலை நிச்சயம் பெற முடியும்.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்புவோர் கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு கடிதம் எழுதினால் பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
"இல்லத்தரசிகளுக்கான ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டம்"
9(L), நடேசன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை-600 017

குறிப்பு: இல்லத்தரசிகளுக்கென காலை **10.30** முதல் **11.30** வரை மற்றும் **11.30** முதல் **12.30** மணி வரை நேர்முக வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

Naga

சந்திக்கும் பெண்கள் ஒன்று வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது அதற்கெதிராகப் போராட வேண்டும். இவை இரண்டையும் விட 'தாங்கள் தியாகம் செய்வதாக' எண்ணிக் கொள்வது பெண்களுக்கு ஒரு சமாதானத்தை அளிக்கிறதோ? அதன் வெளிப்பாடுதான் இதுபோன்ற காட்சி களை அவர்கள் அனுமதிப்பதும் - ஏன் ஒத்துக் கொள்வதுமோ என்று தோன்று கிறது.

சத்யஜித் ரேயின் 'தேவி' என்ற படம் குறிப்பிடத்தக்கது. காளி உபாசகரான ஒரு ஜமீந்தார். அவர் வீட்டில் சின்ன மருமகள் காளிதேவியின் அவதாரம் என்பது போல் ஒரு கனவு காண்கிறார் அவர். அப்போதி லிருந்து தொடங்குகின்றன அந்தப் பெண் ணின் அவஸ்தைகள். பெரியவர்கள் எல் லாம் அவள் காலைத் தொட்டுக் கும்பிடு கிறார்கள். ஊர் ஜனங்கள் உட்பட. அவ ளுக்குக் கீழே உள்ள பூஜை அறையினருகே தனிப் படுக்கை அறை. இடையில் 'தன்னை அனைவரும் முட்டாள்தனமாக தெய்வத்தின் அவதாரமாக எண்ணுகி றார்களே, இது தனக்குப் பிடித்திருக்கிறதா' என்று தன்னையே கேட்டுக் கொள்கையில் அவளுக்குத் தெளிவான பதில் கிடைக்க வில்லை. அதாவது தான் சந்திக்கும் அத்தனை சங்கடங்களையும் மீறி, தன்னை மற்றவர்கள் கடவுளாகக் கருதுவதில் ஒரு விருப்பமும் ஏற்படுகிறது அவளுக்கு.

இதுபோலத்தான் 'லேடீஸ் சென்டி மெண்ட்' என்ற பெயரில் திரையில் நடை முறைக்குச் சாத்தியப்படாத நிலைகளைப் பெண்கள் மீது ஏற்றும் போதும், அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறார்களோ?

எப்படியிருந்தாலும் சமூக முன்னேற் றத்திற்கு முட்டுக்கட்டை போடும் எந்தக் காட்சிகளுமே நீக்கப்பட வேண்டியவை தானே. சட்டப்படி இவற்றைத் தடுக்க வழி யில்லையா என்று கேட்பவர்களுக்கு ஒரு உதாரணம் இதோ.

பெண்களைத் தவறாக (ஆபாசமாக மட்டுமல்ல) சித்தரிப்பதைத் தடுக்க வென்றே 1986ல் 'இன்டீஸென்ட் ரெப்ரசென் டேஷன் ஆஃப் வுமன்' எனும் மசோதா பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. 1987ல் இது அமுலுக்கு வந்தது.

'பதி பரமேஷ்வர்' என்ற இந்திப் படம். சட்டம் எவ்வளவு ஓட்டையானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வழிசெய்த படம். சினிமாடோக்ராஃப் சட்டத்தின் பிரிவை மீறியிருப்பதாகக் கருதி அந்தப் படத்திற்குத் தணிக்கைக் குழு அனுமதி அளிக்க மறுத்து விட்டது. அரசியலமைப்பு சட்டத்தின் 19(1) (ஏ) பிரிவையும் (பேச்சு, எழுத்துரிமை) சினிமாடோக்ராஃப் சட்டத் தையும் இந்த அனுமதி மறுப்பு மீறியிருப்ப தாக வழக்கு மன்றத்திற்குப் போனார் தயா ரிப்பாளர்.

இந்தப் படக் கதையில் என்ன சிக்கல்? படத்தின் கதாநாயகி ரேகா பெண் ணடிமைத்தனத்தைப் பெருமைப்படுத்து வது போலவும்; நியாயப்படுத்துவது போலவும் கதை அமைக்கப்பட்டிருந்தது. கணவனும், புகுந்த வீட்டினரும் தன்னை மிகக் கேவலமாக நடத்தியும், அதையெல் லாம் அமைதியுடன் (இப்படித்தான் இந் தியப் பெண் இருக்க வேண்டும் என்பது போல) ஏற்றுக் கொள்கிறாள் கதாநாயகி.

பம்பாய் உயர்நீதி மன்றத்தில் இந்த வழக்கில் சம்பந்தப்பட்ட நான்கு நீதிபதி களும் நான்குவிதக் கருத்துக்களைத் தெரி வித்திருக்கிறார்கள்.

நீதிபதி பிரஸாத் ''ரேகா தன் கல்யா ணத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அத்தனை துன்பங்களையும் ஏற்றுக் கொள்கிறார். இது அவரது மன உறுதியையும், இந்தியப் பெண்களுக்கே உரிய சகிப்புத்தன்மையை யும் காட்டுகிறது. பாராட்டப்பட வேண் டிய பண்பு இது'' என்று கூறி படத்துக்கு அனுமதி வழங்க வேண்டும் எனத் தீர்ப்பு வழங்கினார்.

அரசு மேல்முறையீடு செய்தது. வழக்கை விசாரித்த இரு நீதிபதிகளான லென்டின், அகர்வால் ஆகியோருக் கிடையே மிகப் பெரிய கருத்து வேறு பாடுகள் தோன்றவே, இருவரும் தனித்தனி யான தீர்ப்புகள் வழங்கினர்!

பழைய தோசை மாவு மீந்திருந்தால் அந்த மாவின் அளவுக்கு மைதா சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் நெய்யோ, டால்டாவோ, எண்ணெயோ அதனுடன் சேர்த்துப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிள காய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை இலைகளைப் போட்டு எண்ணெயைக் காய வைத்து உருட்டிப் போடுங்கள். சிறு புளிப்புடன் கூடு விட்டுக் கொண்டு மைசூர் போண்டா ரெடி. எண்ணெயும் குடிக்காது.

- ஜி. இந்திரா





அசைவம் சமைத்த பிறகு பாத்தி ரங்களில் விசும் துர்நாற்றத்தை நீக்கப் பாத்திரங்களில் சிறிதளவு புளியைத் தடவிப் பிறகு வழக்கம் போல் கிளீனிங் பவுடர் போட்டுத் தேய்க்க வேண்டும்.

– உமா புஷ்பராஜ்

'பெண்ணடிமைத்தனத்தை ஒரு பெண் விரும்பி ஏற்பது என்பதில் வெறுக்கத்தக்க அம்சம் எதுவுமில்லை' என்று கருதிய நீதிபதி அகர்வால் திரைப்படம் எந்தச் சட்டத்துடனும் முரண்படவில்லை என்று தீர்ப்பளித்தார்.

நீதிபதி லெண்டின் இந்தக் கருத்துடன் முரண்பட்டார். பெண்களைக் கேவலப் படுத்தும் வகையில் உள்ள காட்சிகள் ஒழுக் கம் மற்றும் நியாய உணர்வைச் சிதைப்ப தாகவே கொள்ளலாம் என்றார் அவர். மேலும் பெண்ணடிமைத்தனத்தைப் பெரு மைக்குரிய விஷயமாக இது காட்டியிருப்பது சினிமடோக்ராஃப் சட்டத்தின் படி தவ றானதே ஆகும் என்று தீர்ப்பு கூறினார்.

இரு நீதிபதிகளும் கொண்ட/வேறு பட்ட கருத்து நிலைகளினால் வழக்கு நீதிபதி ஷாவிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. அவர் தற்காலச் சமூகச் சூழ்நிலையில் ஒரு பெண்ணை உணர்வுகளற்ற அடிமை போல் சித்திரிப்பது அநாகரிகமானதுதான் என்று ஒத்துக் கொண்டார். ஆனாலும் ரேகாவின் பாத்திரம் அந்த அளவுக்குக் கேவலமாகப் படத்தில் கொண்டு வரப்படவில்லை என்று கூறி படத்தை வெளியிட அனுமதி அளிக்க வேண்டுமென்று தீர்ப்பு கூறினார்.

ஒரே சட்டம் நீதித்துறையைச் சேர்ந்த வர்களால் எப்படி எப்படியெல்லாம் வித விதமாகக் கையாளப்படலாம் என்பதற்கு பதிபரமேஷ்வர் வழக்கு ஒரு சரியான எடுத்துக்காட்டு.

ஆக, லேடீஸ் செண்டிமெண்ட் என்ற பெயரில் பெண்களை அபத்தமாகத் திரை யில் உலவவிடும் காட்சிகள் நீங்க வேண்டு மானால் அது சட்டத்தால் சரிவர நடக்காது என்று தோன்றுகிறது. திரையுலகினரைச் சேர்ந்தவர்களே மனது வைத்தால்தான் உண்டு.

திரையுலகைச் சேர்ந்தவர்கள் இது பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

– ஜி. எஸ். எஸ்.



நெகமமும், காஞ்சிபுரமும்...

பின்னும் கலைஞனின் கைவண்ணத்தில்
பிறக்கும் இரு பல்லவிகள்

பருத்தியில் சேலைகளை விரும்பி அணிவோர்க்கு நெகமம் சேலை, காஞ்சிபுரம் சேலை இரண்டுமே கண்ணைக் கவரும் படைப்புகள். ஆனால், உற்று நோக்கினால் உணரலாம் கலைஞனின் கைத் திறன் மாறுபட்டு மிளிர்வதை.

நெகமம் சேலை நேரிழையாய் நெய்யப்பட்டிருக்கும். காஞ்சிபுரம் சேலையோ முறுக்கிய இழை கொண்டிருக்கும். பூவினும் மென்மையானது நெகமம் என்றால் அதற்கு இதுவே காரணம். ஆம். பின்னும் கலைஞனின் கைவண்ணத்தில் பிறக்கும் இரு பல்லவிகள் இவை.

இது போன்ற பல பல்லவிகளைப் படைக்கும் கச்சேரியாய்த் திகழ்வது "சம்பா" — போச்சம்பள்ளி, சம்பல்புரி, நெகமம், காஞ்சிபுரம், விலாண்டி, வெங்கடகிரி, இன்னும் பல படைப்புகள்.

CHAMPA
SAREES

- 3, வேது தெரு, அபிராமபுரம், சென்னை—18, போன்: 458107
- 4, சாந்தி நகர் மெயின் ரோடு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை—88

காலை 11 மணி முதல் மதியம் 1 மணி வரை மற்றும்
மாலை 3 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை

ஞாயிறு விடுமுறை

O&M 2626 TM





பூந்தோட்டத்தில்....

(தூக்குமேடை ஏறுவதும் திருமணம் செய்து கொள்வதும் விதியினால் ஏற்படுபவை.
- ஷேக்ஸ்பியர்)

ஒரு நாள் மதியம் 1.30 மணி. ஓர் சமூகநலத் தொண்டரின் வீட்டிலிருந்து போன்.

''டாக்டர், உங்களால் சற்று இங்கு வர முடியுமா?''

''என்ன விஷயம்?''

''ப்ரதாப் என்ற ஒருவர் அவர் குடும்பப் பிரச்னையை விளக்கி உதவி கேட்டு வந்தார். அப்போது உணர்ச்சிவசப்பட்டு அழுதலில் திடீரென மயங்கி விட்டார்.''

''இதோ வருகிறேன்.''

முதலுதவி சிகிச்சையிலேயே ப்ரதாப் நன்கு தெளிவடைந்தார்.

''ஹவ் ஆர் யூ நௌ ப்ரதாப்?''

''ஐ ஆம் ஆல்ரைட் டாக்டர். தாங்க்யூ.''

''இது என்னுடைய க்ளினிக் போன் நம்பர். நீங்க நல்லாயிருக்கீங்க. ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால் இந்த நம்பருக்கு போன் செய்யுங்க. நான் வர்றேன்.''

நான்கைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் மாலை நேரத்தில் தொலைபேசியில்,

முள்

''டாக்டர், நான் ப்ரதாப் பேசறேன்.''

''குட்சவிலிங் ப்ரதாப்...? ம்ம்.... ஹாம்...! ப்ரதாப், குட் சவிலிங் எப்படி இருக்கீங்க?''

''நான் நல்லா இருக்கேன் டாக்டர். எனக்கு உங்ககிட்டே அரைமணி நேரம் பேசணும் இப்ப வரலாமா? முடியுமா?''

''இப்பவா... ம்ம்.. சரி ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து வாங்க...''

சரியாக ஒரு மணி நேரத்தில் க்ளினிக் வாசலில் ப்ரதாப்.

''உங்களைத் தொந்தரவு செய்யறேனா, டாக்டர்''

''நோ. நோ. ஒரு தொந்தரவும் இல்லை. உங்களுக்கு அப்புறம் மயக்கம் எதுவும் இல்லையே..''

''மனநலக் குறைவுதான் அதிகம் இருக்கு. டாக்டர்.''

''அதற்கு என்னால் உதவ முடியுமா?''

''ஆறுதல்தான் டாக்டர். யார்கிட்டேயாவது சொன்னா மனப்பாரம் குறையும்ங்கற ஒரு எண்ணம். ஒரு ஏக்கம் அதற்காக உங்களுக்குக் கஷ்டம் கொடுக்க விரும்பலை.''

''உங்களுக்கு ஏதாவது உதவ முடிஞ்சா அது எனக்கு மகிழ்ச்சியே. உட்காருங்க.''

அமர்ந்த அவனை உற்று நோக்கி னேன். செக்கச் சிவந்த நிறம். பாதி தலை பளபளத்தது. கண்ணைச் சுற்றிய கருவளை யம். அச் சிறிய கண்களில் நீர் முட்டி மறைத்தது.

''இவருக்கு என்ன கஷ்டம்? நான் என்ன செய்ய முடியும்?'' என என் மனம் என்னை வினவ, ஏதேனும் பேச்சைத் துவங்க நான்,

''ப்ரதாப், உங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆயிருச்சா?''

''ம்ம்... ஆமாம்... இல்லை?''

நான் துணுக்குற்றேன். ஆரம்பமே சரியில்லையோ.

''மனைவி இங்கே இருக்காங்களா?''

''ஆமாம்... இல்லை.''

என்ன சொல்லுகிறான் இவன். அதிக மனவேதனையில் கலங்கி விட்டானோ. முன்பின் தெரியாத இவனிடம் என்ன பேசுவது? ஏதாவது பேசப் போய் தெரியாமல் அவன் வேதனையைக் கிளறி விடுமோ. என் நிலை தர்மசங்கடமாயிற்று.

''என்னைப் பார்த்தா பைத்திய மோன்னு தோணுதா, டாக்டர்?''

இல்லையென தலையசைத்தேன்.

''நான் அமெரிக்காவிலிருந்து வர்றேன். எனக்கு யாருமே இல்லை.''

இப்பொழுது எனக்குத் தலைசுற்றியது.

''யாருமே இல்லைன்னா இவ்வளவு காசு செலவழிச்சு யாராவது இங்கே வருவாங்களா.''

''ஐ மீன். இருந்தும் இல்லை. எனக்கு மனுஷங்க வேணும். எனக்குன்னு மனுஷங்க வேணும். என் உறவுகள் எனக்குத் திரும்ப வேணும்'' என ப்ரதாப் திடீரென உரத்த குரலில் அரற்றினான்.

எனக்கு அரைகுறையாய்ப் புரிய ஆரம்பித்தது. இல்லற வாழ்க்கையில் இவன் இதயத்தில் முள் தைத்திருக்கிறது. அதுவும் நெருஞ்சி முள் அதிகமாய் ஆழமாய் தைத்திருக்கின்றது. ஆனால் இது அதிகம் காய்ந்த முள்ளின் தைப்பு. அதனால்தான் இவன் வேதனையில் தவிக்கிறான்.

''சாரி டாக்டர். என் சகோதரி மாதிரி நீங்க. அதான் அழுகை வந்துடுச்சு. நீங்க என்னைப் பற்றி முழுக்க தெரிஞ்சுக் கிட்டாதான் என் நிலைமை உங்களுக்குப் புரியும்.''

நேரம் ஓடுவதை கடிகாரம் உணர்த்தி னாலும் ப்ரதாப்பின் நிலை பரிதாபமாய் இருந்தது. ப்ரதாப் தொடர்ந்தான்.

''என் சொந்த ஊர் ஆந்திரா. கூடப் பிறந்தவர்கள் நிறைய பேர். என் அண்ணன் தான் என்னைப் படிக்க வைச்சார். காலேஜ் படிக்கும் பொழுது நிர்மலான்னு ஒரு பொண்ணை நான் மனப்பூர்வமா விரும்பி னேன். அவளும் என்னை விரும்பினா. படிப்பு முடிஞ்ச பிறகு அண்ணாகிட்டே சொல்லி அவளைக் கல்யாணம் பண்ணிக்க முடிவு செய்தேன். படிப்பு முடிஞ்சதும் என் அண்ணன் என்னிடம், ''ப்ரதாப், உன்னை நான் என் பிள்ளையாதான் வளர்த்திருக் கேன். உன் திறமை எனக்கு ரொம்ப சந்தோ ஷத்தைக் கொடுக்குது. உன்னை வெளிநாடு அனுப்பி மேலே படிக்க வைக்க எல்லா ஏற்பாடுகளும் பண்ணி விட்டேன். என் ஆசையை நீ நிறைவேற்றுவியா'' என்றார்.

நான் நிர்மலாகிட்டே ஓடினேன். ''மூணு வருஷம் மூணே வருஷம். நான் பெரிய படிப்புப் படிச்சா உனக்கும் பெருமைதானே, என்ன நிர்மலா, ம்ம்... அழறியா, பேச மாட்டியா?''



கால் மிதியடியைச் சுத்தம் செய்ய எளிய வழி : பாசி தேய்க்கும் பிரஷ்ஷினால் அழுத்தித் தேய்த்தால் மிதியடியில் சிக்கியுள்ள முடிகள் எளிதாக வெளியே வரும். பிறகு மிதியடியைத் தட்டினால் மண் நீங்கிவிடும்.

– டி. என். லக்ஷ்மி

"ஃபாரின் போறவங்க அங்கேயே நல்ல பொண்ணா பார்த்து கட்டிக்குவாங்களாம்... ஹூம்.. ம்ம்"

"அப்படியா. அப்ப நீ என்னை நம்பலை இல்லையா. சரி உடனே என் கூட வா."

"எங்கே?"

"நான் கூப்பிடற இடத்துக்கு."

"அட, என்ன கோவிலுக்குக் கூட்டிக்கிட்டு வந்திருக்கீங்க? ப்ரதாப் எங்கே போறீங்க?"

"......"

"என்ன கையில இரண்டு மாலை. ஏன் பேச மாட்டேங்கறீங்க?"

"என்னோட கடவுள் சன்னிதானத்துக்கு வா."

"ஏன் எனக்கு மாலை போடறீங்க. உங்களுக்கு என்ன ஆச்சு?"

"இந்த பிள்ளையார் நான் சின்ன குழந்தையிலிருந்து வணங்கற பிள்ளையார். அவ்வளவு பக்தி, நம்பிக்கை. அந்தப் பிள்ளையார் சாட்சியா நான் இன்னிக்கு உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டேன். இப்ப என்னை நம்பறியா. எத்தனை வருஷம் ஆனாலும் நான் மாற மாட்டேன் போதுமா?"

...இப்படி நான் மனசார அவளை என் மனைவியா ஏத்துக்கிட்டேன் டாக்டர். வெளிநாடு சென்ற நான் வாரம் மூணு முறை கடிதம் எழுதுவேன். முதல் மூணு மாசம் எனக்கும் பதில் கிடைச்சது. அதற்கப்புறம் பதிலே இல்லை. நான் ரொம்ப கவலைப்பட்டேன். அவ ப்ரண்ட்ஸ் வீட்டுக்கெல்லாம் கடிதம் எழுதினேன். பதிலே இல்லை. எனக்குப் பைத்தியமே பிடித்து விட்டது. சொந்த ஊருக்குப் பறந்து வந்தேன். வந்ததும்..."

ப்ரதாப் அழுகை பீறிட நிறுத்தினான்.

"சாரி டாக்டர். என்னால் என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் வருகிறேன். பிறகு வந்து உங்களைச் சந்திக்கிறேன்."

நனைந்த கண்களும், சிந்திய மூக்குமாய் அவன் வெளியேற என்ன ஆகியிருக்கும் அவன் வாழ்க்கையில்? அவள்... அந்த நிர்மலா இறந்து விட்டாளா. இருக்காது. குழந்தை இருக்கிறதென்று சொன்னானே. இவர்கள் குடும்பத்தில் தகறாரோ.

யோசித்தே என் தலை வலித்தது. ஒவ்வொரு போனும் அவனுடையதோ என எண்ணத் துவங்கினேன். இரண்டு நாள் ஆகியும் அவனிடமிருந்து பதில் இல்லை. பாவி, நானா கேட்டேன் இந்த விஷயத்தை. வலிய வந்து அழுது பாதி மட்டும் சொல்லி விட்டுப் போனால் மேலே என்ன ஆயிற்றோ என்று மனம் குழம்புகின்றதே. அப்பாடா, மூன்றாம் நாள் ப்ரதாப்பிடமிருந்து போன்.

"டாக்டர், நான் இன்னிக்கு வரட்டுமா?"

"ப்ரதாப், எங்க இரண்டு நாளா ஆளையே காணும்?"

"என் வொய்ஃப் நிர்மலாவையும், என் குழந்தையையும் பார்த்துப் பேசப் போனேன். அதான் கொஞ்சம் பிஸியா விட்டேன். சாயந்திரம் ஆறு மணிக்கு வர்றேன். நீங்க எனக்கு வெல் விஷர். உங்ககிட்டே பேசிதான் முடிவு எடுக்கணும்."

என்னால் சஸ்பென்ஸ் பொறுக்க முடியவில்லை. எப்படிக் கேட்பது?

"ஏன் ப்ரதாப், உங்க மனைவிக்கும் உங்களுக்கும் ஏதாவது சண்டையா?"

"அவள் அவளுடைய முதல் கணவனுடனும், முதல் இரண்டு குழந்தைகளுடனும் இருக்கிறாள். அதையெல்லாம் நேரே சொல்றேன் டாக்டர்."

போச்சு. ப்ரதாப்புடன் பேசினாலே குழப்பம்தான். இவனைக் கேள்விகள் கேட்காமலே இருந்திருக்கலாம்.

'அவனவன் விதி அவனவன் கையிலே' என்ற விவேகானந்தரின் வாக்கு ஏனோ என் கவனத்தில் தோன்றியது.

மாலை மணி ஆறு ஆக வெகு நேரம் பிடித்தது போலிருந்தது. என் மனநிலை புரிந்தது போல் சரியாய் ஆறு மணிக்கெல்லாம் ப்ரதாப் வந்தான்.

"ப்ரதாப், உங்கள் ப்ரச்னையை சீக்கிரமா சொல்லுங்க. தொடர்கதையாய் வேண்டாம்."

"சொல்றேன் டாக்டர். அன்னிக்கு என்ன சொன்னேன். ஆம். நான் வெளிநாட்டிலேர்ந்து வந்ததும் நிர்மலாவைத் தேடி ஓடினேன். அவ தோழிகளை விசாரித்தேன். அவங்க சொன்ன பதில்,

"நிர்மலாவுக்குக் கல்யாணம் ஆகி ஒரு பொண்ணு கூட இருக்கு. இப்ப மறுபடியும் கர்ப்பம். அவ வீட்டுக்காரர் பெங்களூரில் இருக்கார். இப்ப ஒரு வாரம் இங்க அவங்க அம்மா வீட்டுக்கு வந்திருக்கா."

"டாக்டர், என் மனசு எத்தனை கஷ்டப்பட்டுச்சு தெரியுமா? பிள்ளையார் கிட்டே ஓடினேன். ஏன் என்னை ஏமாத்தினேன்னு அழுதேன். கதறினேன்."

நிர்மலாவைத் தேடிப் பேச சந்தர்ப்பம் பார்த்தேன். கிடைத்தது.

"நான் உனக்கு என்ன பாவம் செஞ்சேன் ஏன் என்னை இப்படி ஏமாத்தினே. காதல் உனக்குப் பொழுதுபோக்கா?"

"ப்ரதாப், ப்ளீஸ் என்னை புரிஞ்சுக்கங்க. நான் வேணும்னு உங்களை ஏமாத்தலை. என் தலையெழுத்து இப்படி ஆயிடுத்து. நீங்க வெளிநாடு போன பிறகு எங்கப்பா உடல்நலம் இல்லாம ஆயிட்டாரு. அதனால என் கல்யாணத்தை உடனடியா முடிக்கணும்னு சொன்னாங்க. என்னால எதுவும் சொல்ல முடியாத நிலை. சத்தியமா நான் இந்த வாழ்க்கைல சந்தோஷமா இல்லை. என் மனசு நிம்மதியா இல்லை. உங்களை நினைச்சுக்கிட்டே இருக்கேன். இயந்திரமா வாழ்க்கை நடத்தறேன். என்னை நம்புங்க ப்ளீஸ்."



காய்கறி சீவியை (துருவி) கழுவும் முன்பு பல் தேய்க்க உதவும் பிரஷ்ஷினால் (உபயோகிக்காதது) தேய்த்தால் அதிலுள்ள துகள்கள் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

- பத்மா சிவசுப்பிரமணியன்

நிர்மலா கண்ணுல கொட்டின நீர் அருவியில் என் மனசு கரைந்தது டாக்டர். அவ சொன்னது எல்லாமே நியாயமாய் தெரிஞ்சுது. அவ மேலே ஒரு தப்பும் இல்லைன்னு நினைச்சேன். அவ இரண்டாவது டெலிவரி நல்லபடி ஆக மருந்தும், டானிக்கும் வாங்கினேன். அவ குடும்பப் பாரத்தை நானே ஏத்துக்கிட்டேன். என் வேலையை உதறினேன். ஒருநாள் நிர்மலா என்கிட்டே,

"ப்ரதாப், எனக்கு இங்கே பிடிக்கலை ப்ரதாப். நான் என் கணவர்கிட்டே எல்லாத்தையும் சொல்லிட்டேன். மனசுக்குப் பிடிக்

காம நாங்க ஒன்னா வாழ விரும்பலை. விவாகரத்துக்கு ஏற்பாடு செஞ்சிருக்கோம். ஆனா இது என் பெற்றோர், உறவினர் யாருக்கும் தெரியாது. விவாகரத்துக்குப் பிறகும் என் குழந்தைகள் அவங்க அப்பா கூடவே இருக்கும். என்னோட அம்மா கூட இருந்து கவனிச்சுக்குவாங்க. நான் உங்க கூட வெளிநாடு வரவா? நீங்க என்னை ஏத்துக்குவீங்களா, ப்ரதாப்?''

(எவ்வளவாக இருந்தாலும் வார்த்தைகள் மூலம் பெற முடியாதவற்றை கண்ணீர் மூலம் அடைகிறாள் பெண் - மார்டின் லூதர்)

''நான் திக்குமுக்காடினேன். ஒரு குடும்பம் உடைவதை நினைத்து வருந்துவதா? அல்லது என் நிர்மலா எனக்குத் திரும்பக் கிடைப்பதை நினைத்து மகிழ்வதா? தாயையும் குழந்தைகளையும் பிரிப்பது முறையாகுமா? இதற்கு நிர்மலா மனம் எப்படி ஒத்துக் கொண்டது? இறுதியில் நான் முடிவு செய்தேன். 'நிர்மல், விவாகரத்துக்குப் பிறகு நான் உன்னைக் கண்டிப்பாய் ஏத்துக்கிறேன். முதல்ல நாம வெளிநாடு போவோம். பிறகு இந்த இரண்டு குழந்தைகளையும் கூட்டிக்குவோம். சரியா?' என்றேன்.''

நிர்மலா சிரிப்பே மகிழ்வுடன் தலையாட்டினாள்.

''ஒரு சந்தேகம் நிம்மா. இந்த விவாகரத்தைப் பற்றி உன் கணவரே உங்க பெற்றோர்கிட்டே சொல்லிட்டா?''

''அதெல்லாம் சொல்ல மாட்டார். நான் வெளிநாடு போய் படிக்கப் போறதா எங்க பெற்றோர்கிட்டே சொல்லிடுவேன்.''

கேட்டுக் கொண்டிருந்த நான் வியந்தேன். இப்படி ஒரு விநோதமான ஜென்மங்களா? மனம் சங்கடம் செய்தது. குழந்தைகளின் வருங்காலம் என்ன ஆவது? என எண்ணங்களில் நான் மூழ்க ப்ரதாப் தொடர்ந்தான்.

''டாக்டர் நீங்க என்னை ரொம்ப கெட்டவன்னு நினைக்கறீங்களா? நான் அப்படிப்பட்டவன் இல்லை. நிர்மலா அவ கணவன்கிட்டே எல்லாத்தையும் சொன்னதினாலே இரண்டு பேருக்கும் வாழ்க்கை நரகமாயிடுச்சு. அதனால் குழந்தைகளும் பாதிக்கப்பட்டாங்க. இதையெல்லாம் யோசித்துத்தான் நான் முடிவு செய்தேன். அவங்க விவாகரத்தும், எங்க பதிவு திருமணமும் ஆச்சு. நானும், நிர்மலாவும் வெளிநாடு சென்றோம். மகிழ்ச்சியா இருந்தோம். இங்கே இருக்கிற குழந்தைகளுக்காக மாதா மாதம் பணம் அனுப்புவேன். நிறைய அனுப்புவேன். நிர்மலாவும் அடிக்கடி போனில் பேசுவா. எனக்கும் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தது. ஆனா நான் மூன்று பெண் குழந்தைகளுக்குத் தகப்பன்னுதான் என்னை நினைச்சுக்குவேன். காலப்போக்கிலே நிர்மலா ரொம்ப மாறினா. அடிக்கடி அவ முதல் கணவனோட போனில் பேசுவா. பணமே குறியாய் இருந்தா. எனக்கு இது அதிக வேதனை தந்தது. சாதாரண பேச்சே எங்களுக்குள் சண்டையா மாறும். ஒருநாள் இந்தச் சண்டைல அவ இந்தியா திரும்பிட்டா. நான் மட்டும் தொடர்ந்து பணம் அனுப்பறேன். என் நிர்மலாவுக்காக, என் பெற்ற பெண், வளர்ப்புப் பெண்கள் இவர்களுக்காக. ஆனா நிர்மலா அவ முதல் கணவரோட நான் அனுப்பற பணத்தில் நிம்மதியாய் வாழறா. பணத்துக்காக எல்லாரும் என்னை ஏமாத்திட்டாங்க என்கிற வேதனை என்னைக் கொல்லுது. இப்ப எனக்கு யாருமே இல்லை. எனக்கு என் குழந்தையாவது திரும்ப வேணும். எல்லோரும் குடும்பம், மனைவி, குழந்தைன்னு இருக்கும் பொழுது நான் மட்டும் பட்ட மரமாய் இருக்கேன். என் பொண்ணோட குரல் கேட்கணும், முகத்தைப் பார்க்கணும்னு ஆசையா இருக்கு டாக்டர்'' - ப்ரதாப் தேம்ப நான் மலைத்தேன்.

இந்த 'காதல்' என்ற ஒரு வார்த்தையை வைத்துக் கொண்டு இந்த உலகம் என்னமாய் திண்டாடுகின்றது. ஏன் இந்த இளம் வயதினருக்குப் போகும் பாதை தெரியாத வேகம். முனைந்து தன் தலையில் தானே மண்ணை அள்ளிப் போட்டுக் கொள்கின்றனரே. தன் வாழ்க்கையையும், தன் வாரிசுகளின் வாழ்வையும் சேதப்படுத்துகின்றனரே. இரு பக்கமும் தெரியாமல் ஒரு முடிவு சொல்ல முடியாதுதான். ஆனால் ப்ரதாப்பின் சோகம், அவனின் முயற்சி, சொல் எல்லாமே அவன் முள் தைத்த வலியில் அவதிப்படுகிறான் எனத் தெளிவாக்கியது. இது அவனாக வலிய தேடி குத்திக் கொண்ட முள்.

(விதி விட்ட வழி விடட்டும் என எதற்கும் அடிபணிந்து விடும் மனிதனை விதி விரைவில் ஆட்கொள்கிறது பாட்டில்ஸ்டர்)

பெண் மன வலிமையுடையவள். மென்மையானவள். சாந்த சொரூபி என்றெல்லாம் பெயர் பெற்ற இவ்வுலகில் நிர்மலா போன்ற பெண்கள் நெஞ்சில் தைக்கும் நெருஞ்சி முட்களே.

- டாக்டர். கமலி ஸ்ரீபால்



● கங்காதர சர்மா



சேவை செய்தால் உற்சாகப்படுத்துங்கள்

"தாம்பரத்திலிருந்து ஒரு 'குரூப்'பாக ஒருமுறை பரமாச்சார்யாரைப் பார்க்கப் போயிருந்தோம். அப்போது எங்களை ஆசிர்வதித்த பரமாச்சார்யார், 'என்ன உங்கள்ல டாக்டர்ஸ் லாம் இருக்கா போலே இருக்கு. ஏதாவது சேவையா மக்களுக்குச் செய்யறது உண்டா? ஆரம்பிக்கிறது தானே' என்றார். அந்த வார்த்தைகளைத் தலைமேல் வைத்து ஒரு சின்ன இடத்தில எங்க சமூக சேவையை ஆரம்பித்தோம்" என்கிறார்கள் இந்து மிஷன் மருத்துவமனையின் நிர்வாகிகள்.

'பத்து பைசா ஆஸ்பத்திரி' என்று பிரபலமடைந்தது அந்த சமூக சேவை. தாம்பரத்திலுள்ள ஒரு பள்ளியில் மருத்துவர்கள் வந்து நோயாளிகளைப் பார்க்க ஆரம்பித்தார்கள். முழுமையாக இலவசமாக இருந்தால் சரியாகாது என்று பத்துப் பைசா வாங்க ஆரம்பித்தார்கள். 1962-ல் இப்படி ஒரு சேவை நிறுவனமாக ஆரம்பித்தது பல போராட்டங்களையும் சந்தித்து, தாம்பரம் பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில் இந்து மிஷன் மருத்துவமனையாக உருவெடுத்தது.

டாக்டர் கங்காதர சர்மா இயக்குநராக விளங்க, இன்று பல்வேறு மருத்துவ நிபுணர்கள் இங்கு வந்து இலவசமாக சேவை செய்கிறார்கள்.

இன்று தாம்பரம், சென்னையிலிருந்து இருபத்தாறு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருந்தாலும், நெருக்கமான மக்கள் தொகை கொண்ட பகுதியாக வளர்ந்து வருகிறது. ஆனால் இவர்களுக்கெல்லாம் ஒரே மருத்துவமனையாக இந்து மிஷன் ஆஸ்பிடல்தான் விளங்குகிறது.

டாக்டர் கங்காதர சர்மா சுற்றியுள்ள நூறு கிராமங்களுக்குச் சென்று தொழுநோயாளிகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார். சென்னையிலிருந்து செல்லும் டாக்டர் கோபால்சாமி வாரம் ஒருநாள் கண் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார். இருதய நோய் நிபுணர் ஆஷாமூர்த்தி, எஸ். ஆர். நாராயண மூர்த்தி என இந்தப் பட்டியல் நீளுகிறது.

"இதை ஒரு மருத்துவமனையாக நாங்கள் நினைக்காமல் ஒரு குடும்பம் போலப் பழகுகிறோம். ஏனென்றால் நாங்கள் எல்லாம் இங்கேயே வளர்ந்தவர்கள் என்பதால் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக அறிவோம். துணிக்கடை வைத்திருப்பவர் முதல் பலரும் தங்களுக்கு இயன்ற போதெல்லாம் வந்து நோயாளிகளுக்குத் தேவையானதைச் சேவையாகச் செய்து விட்டுப் போவார்கள்" என்கிறார் காரியதரிசி டி. கே. ஸ்ரீனிவாசன்.

சப்போட்டா பறிக்க மரமேறி கீழே விழுந்து காலை ஒடித்துக் கொண்டு இப்போது இங்கே சிகிச்சை பெறும் நெல்சன் சிரிக்கிறார். "எனக்கு இந்த ஆஸ்பத்திரி வீடு மாதிரிங்க. எங்க அப்பா, அம்மா காடராக்ட் ஆபரேஷனுக்கும் இங்குதான் கூட்டி வந்தேன். நான் மரத்திலேருந்து விழுந்த வுடனே என் தங்கையைப் பார்த்து இந்து மிஷின் ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துக்கிட்டுப் போன்னுதான் கத்திவேன். இப்போ எவ்வளவோ பரவாயில்லை..." என்கிறார் இங்கு ஜாலியாக இருக்கும் இந்த மாநிலக் கல்லூரி மாணவர்.

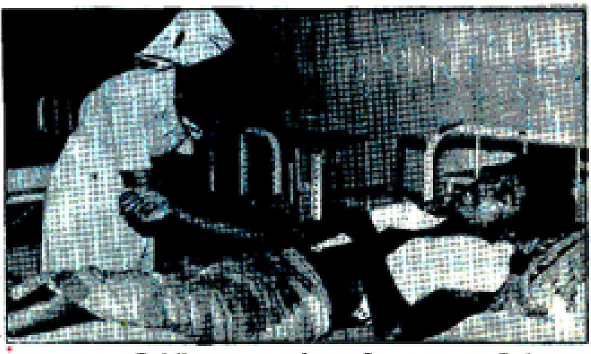
"இந்த மருத்துவமனைக்கு நிதி திரட்டத்தான் நாங்கள் படாதபாடுபட்டோம். இந்த நிலம் வாங்கி ஆரம்பத்தில் ஒரு குடிசை போட்டுத்தான் ஆரம்பித்தோம். 'ஸ்ரீ ராம நாம பத்ரா' என்ற அட்டையைப் பள்ளிகளில் விநியோகித்தும், பாங்க், தொழிற்சாலைகளில் சிறிய சிறிய தொகையாகக் கலெக்ட் செய்தும் இந்த மருத்துவமனை உருவாகிறது. தொழிலதிபர் சிவசைலம் பத்து லட்சம் ரூபாய் கொடுத்தார். திருமதி. ரமாராஜகோபாலன் தலைவியாக இருந்த போது இன்னர் வீல் கிளப் நாற்பதாயிரம் கொடுத்தது. ஒவ் வொரு கட்டிடம் கட்டும் போதும் எந்தத் தைரியத்தை வைத்துக் கொண்டு ஆரம்பிக்கிறோம் என்று எங்களுக்கே தெரியவில்லை. இன்றைய நிலையில் கட்டிடம் கட்ட லட்சக்கணக்கில் பணம் தேவை என்றால், நவீன மருத்துவ உபகரணங்கள் வாங்கக் கோடிக்கணக்கில் தேவை. ஆனால் இறைவன் பெயரில் பாரத்தைப் போட்டு விட்டு நாங்கள் எங்கள் பணியைத் தொடருகிறோம்... இ து வ ரை இறைவனும் எங்களைக் கைவிடவில்லை...." என்கிறார்கள்.

தாம்பரம் - செங்கற்பட்டு ஜி.எஸ்.டி. ரோடில் ஒருநாளைக்கு மூன்று விபத்துக்களேனும் நடக்காமல் பொழுது விடிவதில்லை. உயிருக்குப் போராடும் இவர்கள் முப்பது கிலோ மீட்டர் கடந்து சென்னைக்கு வர வேண்டும், நவீன மருத்துவ உதவி பெற. அதே போல இருதய நோய், ஹார்ட் அட்டாக் என்றாலும் சென்னைக்கு வர நேரம் பிடிக்கும். உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய இந்த இரண்டு தேவைகளுக்கான 'உயிர் காக்கும் மருத்துவமனை' யாக இந்து மிஷன் மருத்துவமனை விளங்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் நூறு படுக்கைகள் கொண்ட கட்டிடம் கட்ட ஆரம்பித்துள்ளனர். ட்ரோமா ஒரு பிரிவு, கார்டியாலஜி ஒரு பிரிவு என வேலை நடந்து வருகிறது. பல லட்சக்கணக்கில் பணம் கட்டிடம் கட்டத் தேவை. அதே போல உயிர் காக்கும் மருத்துவ உபகரணங்களும் தேவை. வழக்கம் போல இறைவன் பேரில் பாரத்தைப் போட்டு விட்டுச் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருகிறார்கள் இம் மருத்துவமனையின் தொண்டர்கள்.

மருத்துவமனையோ ஒரு நாளைக்கு இருநூறு பேருக்குக் குறைவில்லாமல் ஏழைகளாலும், நடுத்தர வருவாயுள்ள நோயாளிகளாலும் நிரம்பி வழிகிறது.

"நம் நாட்டில் 'சேவை செய்கிறேன்' என்றால் வேலையத்தவன் செய்கிற வேலை என்று இகழ்ச்சியாகப் பேசுகிறார்கள். கிண்டலடிக்கிறார்கள். அந்த மனப்பான்மை நம் பொது மக்களிடையே மாற வேண்டும்.

முன் காலத்தில் எல்லாம் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொத்தில் குறிப்பிட்ட அளவு தரும காரியத்திற்கு எழுதி வைத்தார்கள்.

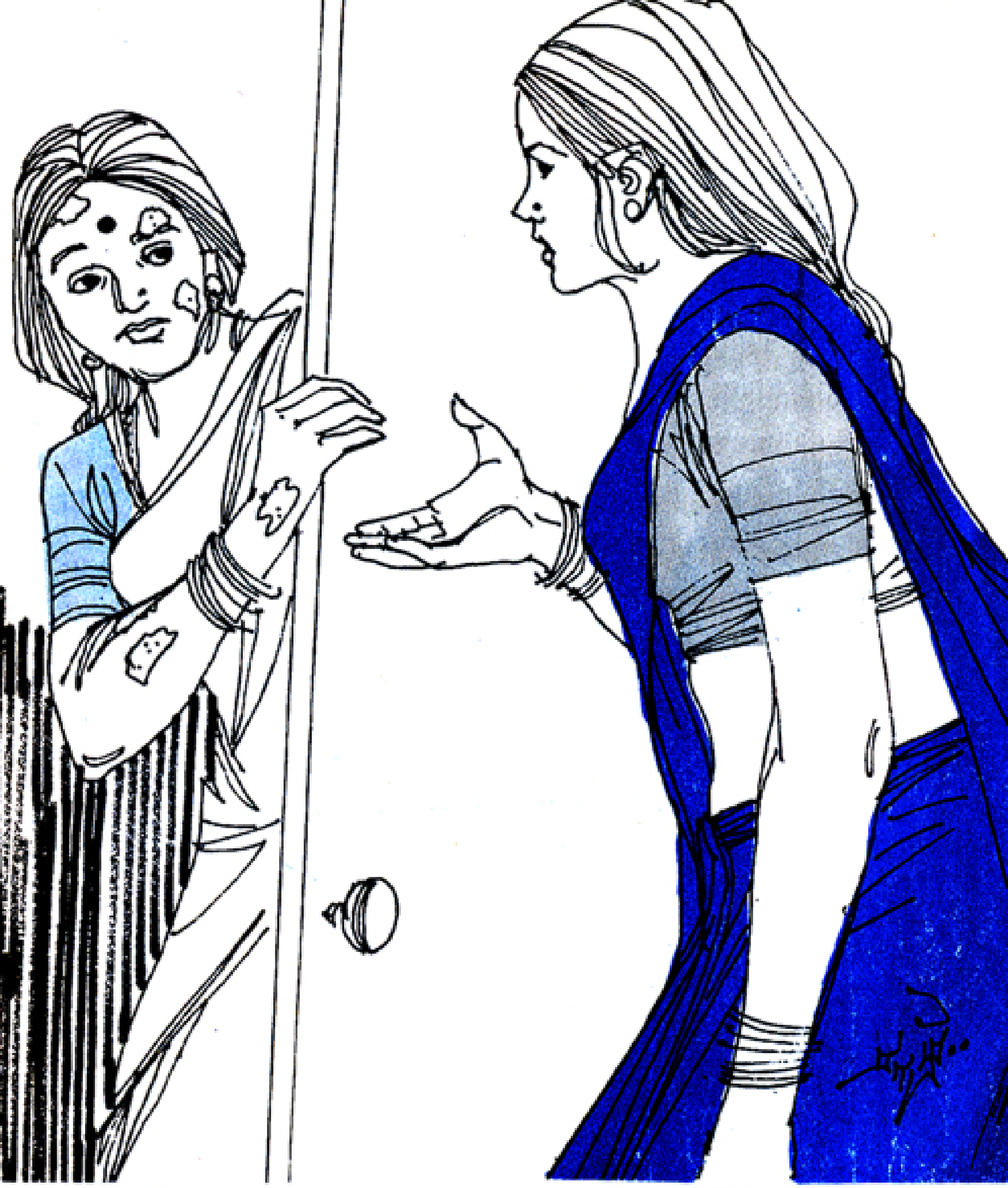


இப்போது அந்த நிலைமை இல்லை. ஆனால் நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் சொத்திலோ, நம் சம்பாத்தியத்திலோ ஒரு சிறிய அளவு சேவைக்கு என ஒதுக்க வேண்டும். அந்த மனப்பான்மை வளர வேண்டும். நமக்கு ஒரு துன்பம், அவஸ்தை என்று வரும்போதுதான் சேவை மனப்பான்மையுள்ள மனிதர்கள் எவ்வளவு அவசியம் என்பதை உணருகிறோம். எனவே சேவை செய்பவர்களை ஏளனமாகப் பார்க்காமல், அவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் மனப்பான்மை வளருமேயானால் எங்களைப் போன்றவர்கள் இன்னும் சந்தோஷமாக எங்கள் பணியைத் தொடர முடியும்..." என்கிறார்கள் இவர்கள்.

– பவித்ரா

படங்கள் : ஓம். சுப்ரமணியம்


சரும-வைட்டமின்
நேற்றிருந்ததை சீராக்கி,
இன்றுள்ளதை சிறப்பாக்கி,
நாளைய தினத்திற்கு
பொலிவூட்டுவீர்.
இதோ அறிமுகம்: இந்தியாவின் முதல் சோப் — வைட்டமின் E கொண்ட எவிடா.
வைட்டமின் E. எழில் மிகுந்த புதியதோர் உலகம்.
வைட்டமின் E. மேனியழகை மேம்படுத்தி, உங்களை இளமைப் பொலிவுடனும், எழிலுடனும் தோன்ற வைக்கிறது என்பது சர்வதேசமெங்கும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஒன்று.
வைட்டமின் E, இயற்கையான மாயிஸ்ச்சரைஸர் மற்றும் ஆண்டிஆக்ஸிடண்ட் கொண்டது. அதனால் சுற்றுப்புற தூசு, சூரிய ஒளி இவற்றின் பாதிப்பை எதிர்க்கும் திறனை உங்கள் சருமத்திற்கு அளிக்கிறது. இவ்வாறு வைட்டமின் E. சருமத்தின் மென்மையைக் காத்து உரிய காலத்திற்கு முன்பாகவே சருமம் முதிர்ச்சி அடைவதைத் தடுக்கிறது.
சரும வைட்டமின் — இப்போது சோப் வடிவிலே.
எவிடா – வைட்டமின் E. கொண்ட புதிய சோப். அழகிய சோப். அழகான நறுமணம். அழகான நோக்கம். மொத்தத்தில் அழகுக் களஞ்சியம்.
இந்த சோப் உங்கள் சருமத்தை மென்மையாக சுத்தமாக்கி, ஊட்டமளிக்கிறது. அதை இளமைப் பொலிவுடனும், மெருகுடனும், வெல்வெட் போன்ற மென்மையுடனும் திகழ வைக்கிறது.
அழகான இந்த உலகிலே பிரவேசியுங்கள்.
இப்போது அழகு மிளிர்ந்து தோன்றுவது என்பது வெகு எளிது. காரணம் அன்றாடக் குளியலே இனி அழகுக் குளியல்தானே.
Evita
Godrej
Evita
SOAP WITH VITAMIN-E
FOR SKIN NOURISHMENT
எவிடா. வைட்டமின் E கொண்டது. சருமத்திற்குப் பொலிவு. அலாதியான மெருகு.



“அம்மா பக்கத்து வீட்ல ‘பாம்’ வெடிச்சிருக்கு! ஓடி வாயேன்” என்று என் மகன் என்னை இழுத்தான். இது ஏதடா வம்பு! டிரான்ஸிஸ்டரில் ஆரம்பித்த ‘பாம்’ பிளேனில் ஏறியது போதாதோ! வீட்டுக்கு வீடு “பாமா”? ஒவ்வொரு வீட்டுக்குள் ளும் ‘பாம்’ வைக்கும் அளவுக்கு நாசக் காரக் கும்பல் வேலை செய்கிறதா என்று பயந்து போட்டது போட்டபடி ஓடினேன்.

பாமா மிகவும் நல்லவள். ஒரு வம்பு தும்புக்கும் போகாதவள் ஆயிற்றே! அங்கே போனால் உள்ளே நுழைய பயம். கதவோ உள்பக்கம் பூட்டி இருந்தது. தீபாவளி வருகிறது. குழந்தை ஏதாவது பட்டாசு வெடித்திருப் பான். அதைத்தான் தாமு ‘பாம்’ என்றதோ என்னவோ.

“ஏண்டா தாமு! நிஜமாவே வெடிச் சுதா! பாம் வெடிச்சிருந்தா வீடெல்லாம் தூள் ஆகி இருக்குமேடா? சத்தமே காணுமே! ஒருகால் பாமா ‘பாமில்’ குளோஸ் ஆகி விட்டாளோ! கதவை எப் படித் திறப்பது? போலீசைக் கூப்பிட

ஒரு பி.எச்.டி உருவாகிறாள்

சரோஜா ரங்கராஜன்

லாமா" இத்தனை குழப்பத்துடன் கேட்டேன்.

"நிஜம்மாதாம்மா! நானும் அவங்க வீட்டுக் கொண்டுவும் கொல்லைப்புறம் விளையாடிண்டு இருந்தோம். 'டமால் டமால்னு' சப்தம் கேட்டது. மாமி 'ஐயோ வெடிக்கிறதேன்னு' கத்தினா. கொண்டு எங்கேயோ ஓடியே போயிட்டான். அந்தப் பக்கத்து வீட்டுலே யாருமே இல்லை. நான் உங்கிட்ட சொல்ல ஓடி வந்தேன்" என்றான் தாமு. மகா சூட்டிகை அவன்.

"என்ன என்று பார்க்கலாமே என்று என் தைரியத்தை வரவழைத்தேன். ஒருகால் ஸ்டவ் வெடித்திருக்குமோ. அதிக 'பிரஷர்' கொடுத்ததால் குக்கர் வெடித்திருக்கும். இதெல்லாம் தாமுவுக்குத் தெரியாது. குழந்தை அல்லவா? என்று நினைத்து பாமா வீட்டுக் கதவைப் பலமாகத் தட்டினேன். ஐந்து நிமிடம் கழித்து முக்கல் சப்தம் வந்தது. தொடர்ந்து பாமாவின் முனகல் சப்தம். நடந்து வரும் சப்தம். ஏதோ நடந்திருக்கிறது என்று ஊகித்தேன். மெதுவாகத் தாளை நீக்கியவளைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டேன். வீடு ஆனால் அப்படியே பொலிவு மாறாமல் இருந்தது.

முகம் பூரா 'பர்வால்' போட்டு அதன் மேல் பஞ்சு ஒட்ட வைத்திருந்தது. கையிலும் அப்படியே. ஸ்ரீரங்கநாதருக்கு ஆவணி மாதம் பூச்சாண்டி சேவை என்று ஒன்று உண்டு. இப்படித்தான் பெருமாள் வேடிக்கையாக இருப்பார்.

"என்னடி ஆச்சு. யாரோ வீட்டுக்குள்ளே பாம் வச்சுட்டான்னு என் பிள்ளை சொன்னானே. யாருக்கும் எதுவும் சேதமில்லையே" என்றவளைக் கட்டிக் கொண்டு 'ஓ' வென்று அழுத பாமா மெதுவாக விஷயத்தைச் சொன்னாள்.

"எல்லாம் அந்தப் பீடையால் வந்தது" என்று என்னைச் சமையல் அறைக்குள் அழைத்துப் போனாள். என் பிள்ளை சொன்னது ஓரளவு உண்மை. "வீட்டு பாம்" என்று நான் செல்லமாகக் கூப்பிடும் சீடைதான் வெடித்து, அடுப்பு மேடையெல்லாம் எண்ணெய் சிதறிய சீடைகள் உள்பூராவும் பூ மாதிரி. உருட்டிய மாவு உருண்டை வெள்ளைத் துணியில். மெள்ள ஒரு சீடையை எடுத்தேன். "என்ன பார்க்கிறே. சீடை மாவுக்குள் வெடி மருந்து வச்சிருக்கேனான்னு பார்க்கறயா" என்றாள் பாமா ஆத்திரமாக.

நான் புன்முறுவலாக, "இந்த மாதிரி சீடை உருட்டினா வெடிக்காமே என்ன பண்ணும்! சீடை உருட்ட யார் சொல்லிக் கொடுத்தா" என்றேன். ரொம்பவும் மெனக்கட்டு அழகழகாக சீரான முத்து (பெரிய) மாதிரி உருட்டியிருந்தாள் பாமா. தங்கம் மட்டும் மலிவாக இருந்தால் மாலை கட்டிக் கழுத்தில் போட்டுக் கொள்ளலாம். எல்லாக் காரியமும் பாமாவுக்குக் கலை உணர்வோடு இருக்க வேண்டும்.

"எல்லாம் தர்முப் பாட்டிதான்!" என்றாள் ஆத்திரமாக.

"பதினாயிரம் பட்சணம் பண்ணலாம். சீடை ஒட்டே மட்டும் ரொம்ப ஜாக்கிரதை வேணும் பாமா! மாவை இப்படி அழுத்தி உருட்டக் கூடாது.

'பாம்' ஏன் வெடிக்கிறது. துப்பாக்கி ரவை ஏன் வெடிக்கிறது! பூகம்பம் ஏன் உண்டாகிறது? எல்லாம் எக்கச்சக்க அழுத்தம் கொடுப்பதால்தான்! இந்த மாதிரி அழுத்தி உருட்டக் கூடாது,'' என்றேன். பெரிய விஞ்ஞான 'லெக்சர்' கொடுத்த மாதிரி அவளைப் பார்த்தேன்.

''போறுமே! இந்தச் சின்ன சீடை பண்ண ஆளுக்கொண்ணா சொல்றீங்களே! பாக்கியம் மாமி சீடை மாவிலே தேங்காய் போட்டுப் பண்ணினாளேன்னு நான் பண்ணினேன். ஒரே அடியா 'சவுக்கு'னு மேலே வெந்து உள்ளே மாவு. பங்கஜம் இடிச்ச மாவு நன்னாயிருக்கும்னா! பிராணன் போக இடிக்கப் பண்ணினேன். கல்லு மாதிரி ஆச்சு! சீடை பண்ணறது பெரிசில்லே. ஏன் வெடிக்கிறதுன்னு யாராவது சொல்றாளோ?''

''கொஞ்சம் பொறு. இடிச்ச மாவை வறுத்தியோ'' என்றேன்.

''வறுக்கணும்னு சொல்லலை! சொல்றவா வரிசையா சொல்லக் கூடாதோ?''

''பின்னே கல்லா இல்லாம இருக்குமா? சின்ன விஷயம்னு நாம் எதைச் சாதாரணமா நெனைக்கறமோ அதுதான் பிரச்னைகளை உண்டுபண்ணும். தெரியுமா? அப்புறம் யார் யாரைக் கேட்டே சொல்லு! ரஸமா இருக்கு'' என்றாள் சிரித்துக் கொண்டே.

''எருது அழுகிறது. உண்ணி வடாய்க்கிறதாக்கும்! பார்வதி வெண்ணெய் நிறையப் போட்டு வெறும் அரிசி மாவிலே போடலாம்னா! போட்டேன் ஒருநாள். வெடிச்சது. அன்னிலேர்ந்து வெண்ணெய் சீடைப் பக்கம் தலை வைக்கலை. இந்தப் பீடைக்கு என்ன திமிர். எப்படியாவது போடணும்னு இன்னிக்கு பாக்கியம் சொன்னதையும் விட்டு, தர்மு சொன்னதையும் விட்டுச் சொந்தமாப் பண்ணினேன். அங்கத்திலே, ஒரு பாகம் இல்லாமே பதம் பாத்துடுத்து'' என்றாள் அழுது கொண்டே.

நிஜமாகவே இந்தச் சீடை இருக்கிறதே, விசித்திரம். முக்கால்வாசி வீடுகளில் சீடை வெடிக்கும் மர்மம் இன்றுவரை புரியாத புதிர். ''மாவிலே கல் இருந்திருக்குமோ! ரெண்டு தடவை சலிச்சேனே.'' ''உப்புக்கல் கரையவில்லையோ. அப்படீன்னா ஒவ்வொரு சீடையும் வெடிப்பானேன்'' என்று குழம்புவார்கள். சீடைக்குள் என்ன ஒற்றுமை. ஒரு சீடை வெடிக்க ஆரம்பித்தால் அவ்வளவுதான். ஊசிப் பட்டாசு மாதிரி அந்த 'ஈட்'டில் போட்ட அத்தனை சீடையும் 'படபட'வென்று வெடித்துத் தள்ளும்.

வைதேகி என்று ஒரு சிநேகிதி எனக்கு. சீடை போடாமலும் இருக்க மாட்டாள். எண்ணெயில் போட்டு விட்டு ஒரு மைல் தள்ளி நிற்பாள். குழந்தைகளை 'அடுப்பிலே சீடை போட்டிருக்கேன் தூரப் போங்கள்' என்பாள். ஒன்று வெடிக்கும் சப்தம் வந்ததோ இல்லையோ. மெதுவாகக் கீழே குனிந்து கொண்டு அடுப்பு மேடையை நோக்கி ஓடுவாள். தயாராக வைத்திருக்கும் இட்லி மூடியை மூடி விட்டு துடுப்பை வைத்து மூடி திறக்காமல் அழுத்திக் கொண்டு பெரிய வீராங்கனையாக நிற்பாள்.

ரமா என்று இன்னொருத்தி. இன்னும் வேடிக்கை. சீடையை அடுப்பில் போட்டதுமே முகத்தில் பெரிய துண்டால் மூடிக் கொண்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்துத்தான் கண்களைத் திறப்பாள். ஸ்ரீஜயந்தி அன்று தான் அவள் இந்தப் போராட்டம் நடத்துவாள். சீடைக்கு அவள் வைத்த செல்லப் பெயர் ''ஸ்ரீஜயந்தி வெடி.''

நானும் ஒவ்வொருவரையும் 'சீடை' எப்படிப் போடுவது என்று கேட்டு இருக்கிறேன். ஆளுக்கு ஒரு விதம் சொல்வார்கள். சில வீட்டு சீடைகள் பிரமாதமாக இருந்து சாப்பிட்டும் இருக்கிறேன். ஆனால் திருநெல்வேலி அல்வா மாதிரி, லோன்பப்டி ரகசியம் மாதிரி. பாமா சொல்கிற மாதிரி ஓரிரண்டு அனுபவத்தில் அதன் பக்கமே போனதில்லை. எத்தனையோ ஆராய்ச்சி செய்து டாக்டர் பட்டம் வாங்குகிறார்களே நாமும் ஏன் சீடை ஆராய்ச்சி பண்ணக் கூடாது என்று தோன்றியது எனக்கு. பாட்டிமார்கள் சீடைக்குள் ஏதோ

ஆப்பத்திற்கு மாவு அரைக்கும் போது ஊற வைத்த பச்சரிசியுடன் ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல், ஒரு கரண்டி பழைய சாதம், இவற்றையும் போட்டு அரைத்தால் ஆப்பம் வாசனையாகவும் மிகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

– எம். இந்திரா



ரகசியம் வைத்து குரு சிஷ்ய பரம்பரை மாதிரி மற்றவர்களுக்குத் தெரியக் கூடாது என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருப்பார்களோ. அல்லது ஸ்ரீஜயந்தி அன்று மட்டும் தான் சீடை செய்கிறதால் இப்படி நேர்கிறதா. என் ஆராய்ச்சியைத் தொடர என்னை பாமாவிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு, "அம்மாடி பாமா! அத்தனை மாவையும் கரைத்து வைத்து நாளைக்கு மோர் கூழ் பண்ணி விடு" என்று புத்தி சொல்லி விட்டு வந்தேன்.

"சீடை ஏன் வெடிக்கிறது" என்ற தலைப்பிலே ஆராய்ச்சி பண்ண உடல் சிரமம், பழைய பாட்டிமார்களுடன் உரையாடல், கிராமப்புறம் போகும் சமயம் தென்படும் பாட்டிகளை வலுவில் சிநேகம் செய்து, குசலம் விசாரித்து கடைசியில் சீடைப் பேச்சில் வந்து இறங்கிய போது, ஓரிரு கல்லுளி மங்கப் பாட்டிகள், "அந்தப் பீடை வெடிக்கத்தான் வெடிக்கும். ஜாக்கிரதையாகப் போடணும்" என்றார்களே தவிர விஷயம் சொல்லவில்லை. "தன்னாருக்கு ஆன வயசுக்குச் சீடை போடக் கூடத் தெரியாதோ?" என்று ஒரு பாட்டி கேலி செய்தாள்.

எல்லாருடைய அனுபவங்களையும் திரட்டினேன். தினமும் ஒவ்வொருவிதமாகப் பண்ணுவதை விட எல்லார் யோசனையும் சேர்த்தேன். ஆராய்ச்சி முடிவில் வெற்றி பெற்றது!

சீடை வெடிக்க முக்கிய காரணம் மாவை ஜலப்பசையேயின்றி அழுத்தி அழுத்தி உருட்டுவது. கரகரவென்று இருக்க ஐந்து டம்ளர் மாவுக்கு அரை டம்ளர் உளுத்த மாவு போட்டு ஐம்பது கிராம் வெண்ணெய் போட்டு, உப்பு, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் கலந்து அழுத்தாமல் அலட்சியமாக உருட்டணும்.

மாவில் ஒரு கல் மணல் இருக்காமல் சலித்து இளம் சிவப்பாக வறுக்க வேண்டும்.

காயாத எண்ணெயிலோ, அதிகத் தேங்காய் சேர்த்தாலோ சீடை உள்ளுக்குள் நமுத்து இருக்கும்.

இதையெல்லாம் வரிசைப் படுத்தி அழகாக ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை எழுதி வைத்ததைப் படித்தவள் பாமா. இப்போதெல்லாம் பாமாவுக்குச் சீடையெல்லாம் அலட்சியம். "பூ சீடை தானே என்ன பிரமாதம்" என்கிறாள்.

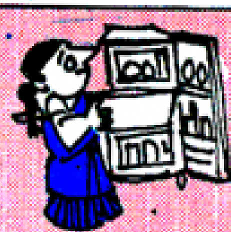
வைதேகி சீடையை அடுப்பில் போட்டால் பூனை மாதிரி பதுங்குவதில்லை. தலையை மூடத் துண்டு தேடுவதில்லை ரமா.

"இதோ பார்! இந்தக் காலத்துக்கு இப்படி ஒரு ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை எல்லாத்துக்கும் அவசியமாத்தான் இருக்கு. நீ உன் கட்டுரையை டெல்லிக்கு அனுப்பி வை. நிச்சயம் 'டாக்டர்' பட்டம் கிடைக்கும். இப்போதான் 'டாக்டர்' பட்டம் எதுக்குக் கொடுக்கறதுன்னே இல்லையே! உன்னால் வேறு ஒன்றிலும் இந்த ஜென்மத்தில் வாங்க முடியாது" என்று கொரில்லா முறையில் என் கணவர் பாராட்ட,

"அம்மா! பாமா மாமி சீடை போட்டாலும் போட்டா உனக்கு ஐடியா கிடைச்சது" என்று என் மகன் கிண்டல் செய்ய,

"டாக்டர் பட்டம் கிடைக்கிறதோ இல்லையோ! என்றைக்காவது இத்தனை ஜாக்கிரதையுடன் இருந்து வெடித்து டாக்டரைக் கூப்பிடாமல் இருந்தால் சரி!" என்று என் பெண் நக்கல் செய்தாள்.

இத்தனை கேலிகளுக்கும் இடையே நான் ஒரு பி.எச்.டியாக முக்கிய காரணமான சீடையைப் பாராட்டிக் கொண்டே கற்பனை சாம்ராஜ்யத்தில் மூழ்கினேன்.



குளிர் பானங்களை எளிதில் குளிர்விக்க...

கீர் வகைகள், பழ பாயசம் போன்றவைகளை விரைவாகக் குளிர்ச்சியாக்க வேண்டுமா? அவற்றை, அடி அகலமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி, ப்ரிஜ்ஜில் உள்ள ப்ரீசரில் வைத்தால், ஐந்து நிமிடங்களில் குளிர்ச்சியாகி விடும்.

- ஜி. விஜயா

காஸ் சிலிண்டரின் மேல் பட்டையில் B-95 போன்று ஓர் எண் எழுதப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். இது எதைக் குறிக்கிறது? சிலிண்டர் என்னும் கொள்கலனுக்கு உள் அழுத்தத்தைத் தாங்கும் திறன் உள்ளதா என்பதை ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பரிசோதித்த பிறகே மீண்டும் நிரப்ப வேண்டும். B-95 என்பது 1995 ஆம் ஆண்டு இரண்டாவது மூன்று மாத கால அளவில் (ஏப்ரல் - ஜூன்) அது சோதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும். அபூர்வமாய் பழைய தேதியிட்ட சிலிண்டர் உங்களுக்கு வந்தால் உடன் புகார் செய்யலாம்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.



பாயசங்கள்...

பாயசங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் உண்ணத் தகுந்தவை. அநேகமாக எல்லோராலும் விரும்பப்படுகிறவை. மலையாள சமையல் வகைகளில் பாயசங்கள் பிரதான இடம் வகிக்கும்.

நேந்திரம் பழ பாயசம் :

தேவையான பொருட்கள் :

நன்றாகப் பழுத்த நேந்திரம் பழங்கள் - 1 டஜன்,
வெல்லம் - ¾ கிலோ,
நெய் - 200 கிராம்,
ஏலப்பொடி - ஒரு சிட்டிகை,
தேங்காய் - 1.



செய்முறை :

பழத்தைத் தோல் உரித்து, விதை, கொட்டைகளை நீக்கவும். மெல்லிய துண்டங்களாக நறுக்கவும்.

அகலமான பாத்திரத்தில் துண்டங்களை இட்டு துண்டங்கள் மூழ்கும் வரை நீர் ஊற்றி வேகவிடவும். துண்டங்கள் நன்றாக வெந்து குழைந்தவுடன் வெல்லத்தைத் தூளாக்கி அதில் இட்டு கை விடாமல் கிளறவும். நெய்யை ஊற்றவும். வெல்லம் பழத்துடன் சேர்ந்து நன்றாகக் கொதித்து, சுருண்டு வரும் போது இறக்கி வைக்கவும்.

தேங்காயை உடைத்துத் துருவி பால் எடுக்கவும். கிளறி வைத்திருக்கும் பழக் கலவையில் சிறிது தண்ணீரை ஊற்றிக் கொதி வந்ததும், தேங்காய்ப் பாலை விட்டு லேசாகக் கொதிக்க விடவும். ஏலப் பொடியைப் போட்டு இறக்கவும்.

நேந்திரம் பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும் போது, கிளறி வைத்துக் கொண்டால் தேவை யான போது கொஞ்சம் எடுத்து, பாயசம் செய்து விடலாம். பழக் கலவையின் அள விற்கு ஏற்ப தேங்காய்ப் பாலைக் கூட்டியோ, குறைக்கவோ செய்து கொள்ளவும்.

பலாப்பழ பாயசம் :

பலாப் பழத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். பழத் துண்டுகளின் அளவில் பாதி அளவு வெல்லம் தேவைப் படும்.

பழத்தைக் குழைய வேகவிடவும். வெந்ததும், வெல்லம், நெய் முதலியவற்றைச் சேர்த்து கருளக் கிளறிக் கொள்ளவும்.

பாயசம் செய்ய :
பால் - ½ லிட்டர்,
தேங்காய்ப் பால் - ½ லிட்டர்,
முந்திரி, திராட்சை - சிறிது.

கிளறி வைத்துள்ள பழத்தில் நன்றாகக் கொதித்த பாலை விடவும். பால் திரும்பவும் கொதிக்கத் தொடங்கும் போது தேங்காய்ப் பாலை விடவும். லேசாகக் கொதி வரும் போது முந்திரி, திராட்சை முதலியவற்றைப் போடவும். தேங்காயைப் பல்லு பல்லாக நறுக்கி நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம்.

பலாப் பழங்களை, நிறைய நெய் விட்டு கிளறி வைத்துக் கொண்டால் வெகு நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். தேவைப்படும் போது பாயசமும் செய்யலாம். அப்படியே ஜாமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

பாசிப் பருப்புப் பால் பாயசம் :

பாசிப் பருப்பு - ¼ கிலோ,
பால் - 2 லிட்டர்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
தேங்காய் மூடி - 1,
நெய் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பை நெய்யில் நன்றாக வாசனை வரும்படி வறுக்கவும். பாலைக் கொதிக்க விடவும். பால் கொதிக்கத் தொடங்கும் போது பாசிப் பருப்பைக் கொட்டி, வேக விடவும். பருப்புப் பாலுடன் நன்றாக வேக வேண்டும். 2 லிட்டர் பால் ஒரு லிட்டராகச் சுண்டும்வரை மிதமான தீயில் வைத்துக் கிளறவும்.

பருப்பு வெந்தவுடன் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறவும். சர்க்கரை பாலுடன் சேர்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கும். மறுபடியும் பால் லேசாக பாயசத்தின் பதத்திற்கு இறுகியவுடன் இறக்கவும்.

தேங்காயைப் பல்லு பல்லாக நறுக்கி நெய்யில் பொரித்துப் போடவும். ஏலக்காய் போட்டால் பாலின் மணம் மாறி விடும். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஏலக்காய் போடலாம்.

அடபிரதமன்

பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
பால் - 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
ஏலப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை.

செய்முறை :

பச்சரிசியை ஊறவைத்து நைஸாக, கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மாவை வாழை இலையில் மெல்லியதாக எழுதி இட்லி தட்டுகளில் வைத்துக் குக்கரில் வேகவிடவும்.

வெந்த மாவை துண்டுகளாக நறுக்கவும். பாலைக் கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது நறுக்கி வைத்துள்ள துண்டுகளையும் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். முக்கால் பாகம் வெந்தவுடன் சர்க்கரையைக் கொட்டிக் கொதிக்க விடவும். கொதித்து இலேசாக இறுகும் போது இறக்கி ஏலப்பொடி, முந்திரிப் பருப்பைப் போடவும். பாலிற்குப் பதிலாக தேங்காய்ப் பாலும் விடலாம். ஆனால் அது பாலிற்கு அடுத்தபடிதான்.

- உமா ஸ்ரீதரன்

தோசைக்கு அரைக்கும் பொழுது உளுந்து அதிகமாகி விட்டால் தோசைக் கல்லில் ஒட்டிக் கொள்ளும். சரியாகத் திருப்பவோ, எடுக்கவோ கடினமாக இருக்கும். கவலை வேண்டாம். அடுப்புக்கு அருகில் ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீர் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோசையைத் திருப்பும் போதும் எடுக்கும் போதும் கரண்டியை வெந்நீரில் நனைத்துக் கொண்டு எடுங்கள். தோசை சிதறாமலும் கல்லில் ஒட்டாமலும் வரும்.

- மஹா மூர்த்தி



புத்திசாலிக் குழந்தைகள் திடீரென்று

ராமு நான்காம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அவன் வகுப்பில், சரியான கவனம் செலுத்தவில்லை என்பதை அவனுடைய டீச்சர்கள் கவனித்தனர். அவன் எடுக்கும் மதிப்பெண்களும் க ணி ச ம ா க க் குறைந்து வந்தன. டீச்சர்கள் கூறியதை ராமுவின் தாயும் ஒப்புக் கொண்டார். "ராமுவை ஏதோ பிரச்னை வாட்டுகிறது. அவனால் வகுப்பில் சரியானபடி கவனம் செலுத்த முடியவில்லை என்பதும் எங்களுக்குத் தெரியும்" என்றார் ராமுவின் தாய்.

ராமுவின் பார்வையில் கோளாறு இருக்கலாமோ என்று நினைத்த பெற்றோர், அவனைக் கண் நிபுணரிடம் அழைத்துப் போனார்கள். கண் மருத்துவரும் ஒரு சார்ட் கொடுத்து (இந்த சார்ட்டில் வரிசை வரிசையாக எழுத்துக்கள் இருக்கும், ஒவ்வொரு வரிசைக்கும், எழுத்துக்கள் சிறியதாக ஆகிக் கொண்டே வரும்) அதைப் படிக்கச் சொன்னபோது, ராமுவுக்கு அதைப் படிப்பதில் எந்தக் கஷ்டமும் இல்லை. ராமுவுக்கு ஒரு சிறிது இட்டப் பார்வை உள்ளது என்று உணர்ந்த மருத்துவர் மூக்குக் கண்ணாடியைச் சிபாரிசு செய்



தார். சரி, மூக்குக் கண்ணாடி போட்டதும் ராமுவுடைய பிரச்னை தீர்ந்ததா? இல்லை. அவன் வகுப்பில் சரியான கவனம் செலுத்த முடியாமை தொடர்ந்தது.

ராமுவின் உண்மையான பிரச்னை யாருக்கும் தெரியவில்லை. ராமுவுடைய கண் தசைகள் சமனமான நிலையில் செயல்பட முடியவில்லை. அதாவது கண்கள் இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் ஒரு இடத்தில் பார்வையைச் செலுத்த முடியவில்லை. இக் கோளாறின் காரணமாக, ராமு மிகக் கஷ்டப்பட்டு, வகுப்பில் பாடம் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது, கவனத்தை இழுத்து வைத்துச் செலுத்த வேண்டி இருந்தது. அதாவது மிகக் கஷ்டப்பட்டு இரண்டு கண்களையும் ஒரே நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தைப் பார்க்கும்படிச் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இதன் காரணமாக, தொடர்ந்து படிப்பது மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது.

ராமு கல்லூரிக்குச் சென்ற பிறகே, ஒரு மருத்துவர், ராமுவின் உண்மையான பிரச்னையைக் கண்டுபிடித்தார். வரிசையாக எழுத்துக்கள் எழுதப்பட்ட சார்ட்டினைப் படிக்கச் செய்வதன்

மூலம், இக் கோளாறைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. வகுப்பில் சரியான கவனம் செலுத்திப் படிக்க முடியாத ராமு, வகுப்பிற்கு வெளியே மிகவும் கஷ்டப்பட்டு உழைத்துப் படித்ததால், சரியான மதிப்பெண்கள் பெற்றுப் பள்ளியிலிருந்து கல்லூரிக்குச் செல்ல முடிந்தது. ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளும் ராமு போலக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பார்கள் என்று கூற முடியாது.

ஏதோ ஒரு சிறிய கோளாறு இருந்து, இச் சிறு கோளாறு சரியானபடி கண்டுபிடிக்கப்பட முடியா விட்டால், மற்றபடி, நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு விஷயத்தில் தடை ஏற்படும். தடை ஏற்படுவது மாத்திரமல்ல. தோல்விப் படிகளில் உருண்டு மிக அதல பாதாளத்தில் விழுந்து விடுவார்கள். இக் குழந்தைகள், இவ்வாறு தோல்விப் படிகளில் உருண்டு சரியும் நிலையில், எச்சரிக்கையான டீச்சரோ அல்லது பெற்றோரோ, அக் குழந்தைகள் உருண்டு விழும் வேகத்தை ''பிரேக்'' போட்டுத் தடுக்க முடியும்.



இக் காரணத்தாலேயே, குழந்தைகள் வளர்ந்து வரும் நிலையில் அவர்களைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஒரு குழந்தை செகண்டரி பள்ளி நிலைக்கு வரும் வரை, அதனுடைய பார்வைக் கோளாறுகள் யாருடைய கவனத்துக்கும் வருவதில்லை. செகண்டரி பள்ளி நிலைக்கு வந்த பிறகே, பாடங்களின் சுமை அதிகரிக்கிறது, பாடப் புத்தகங்களிலுள்ள எழுத்துக்களின் சைஸ் சிறியதாக ஆகிறது. மேலும், கட்டுரை எழுதுவது போன்ற பயிற்சிகளும் இந் நிலையிலேயே அதிகமாகி, குழந்தைகள் கண்களுக்கு அதிக வேலை ஆரம்பமாகிறது.

இந் நிலையிலேயே, ஒரு குழந்தை, தனக்கு வகுப்பில் கரும்பலகையைப் பார்க்க முடியவில்லை என்று முனக ஆரம்பிக்கிறது. அதாவது, ஒரே நேரத்தில், ஒருசில நொடிகள் தன் மேஜை மேலே இருக்கும் நோட்டுப் புத்தகத்தில் இருப்பதைப் படித்து உடனே அடுத்த சில நொடிகள் டீச்சர் எழுதிக் கொண்டே போகும் கரும்பலகையைப் பார்ப்பதில் பிரச்னை குழந்தைக்கு

குறைந்த மதிப்பெண்கள் வாங்குவது ஏன்?

ஏற்படுகிறது. அதாவது பார்வையை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து உடனே இன்னொரு இடத்திற்குத் திருப்புவது ஒரு பிரச்னையாகிறது. இதை Focus Shifting Problem என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

2. சரியாகக் காது கேளாமை :

நம்மைச் சுற்றிலும் எப்போதும் ஓசை இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. நகரங்களில் கேட்கவே வேண்டாம். நகரங்களில் நிமிடத்திற்கு நிமிடம் ஓசை அதிகரித்து வருவதால், நகரங்களில் காது கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

காது சம்பந்தமான கோளாறுகளைச் சிறுபிராயத்திலேயே, கவனித்துச் சரி செய்ய வேண்டும். குழந்தை வளர்ந்து பெரிதாகி விட்ட நிலையில் காது சம்பந்தப்பட்ட பல கோளாறுகளைச் சரிசெய்யவே முடிவதில்லை. நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கும் ஓசையால் காது கேட்பது பிரச்னையாகிக் கொண்டு வருகிறது என்று யேல் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த குழந்தை வைத்திய நிபுணர் மார்ட்டின் ஸ்க்லேர் கூறுகிறார். குழந்தைக்குக் காதுகளில் ஏற்படும் தொற்றுகளாலும், காது கேட்பதில் தொந்தரவு ஏற்படலாம் என்று இந் நிபுணர் கூறுகிறார். குழந்தைக்குக் காது சரியாகக் கேட்பதில்லை என்பதை வெளிப்படையாகச் சுட்டிக்காட்டும் அறிகுறிகள் எதுவுமில்லை. ஆனாலும், பொதுவாகக் காதுகளில் நீர் சேர்ந்து வலி ஏற்படலாம், அல்லது காதுகள் 'கும்' என்று அடைத்துக் கொண்டு விடலாம்.

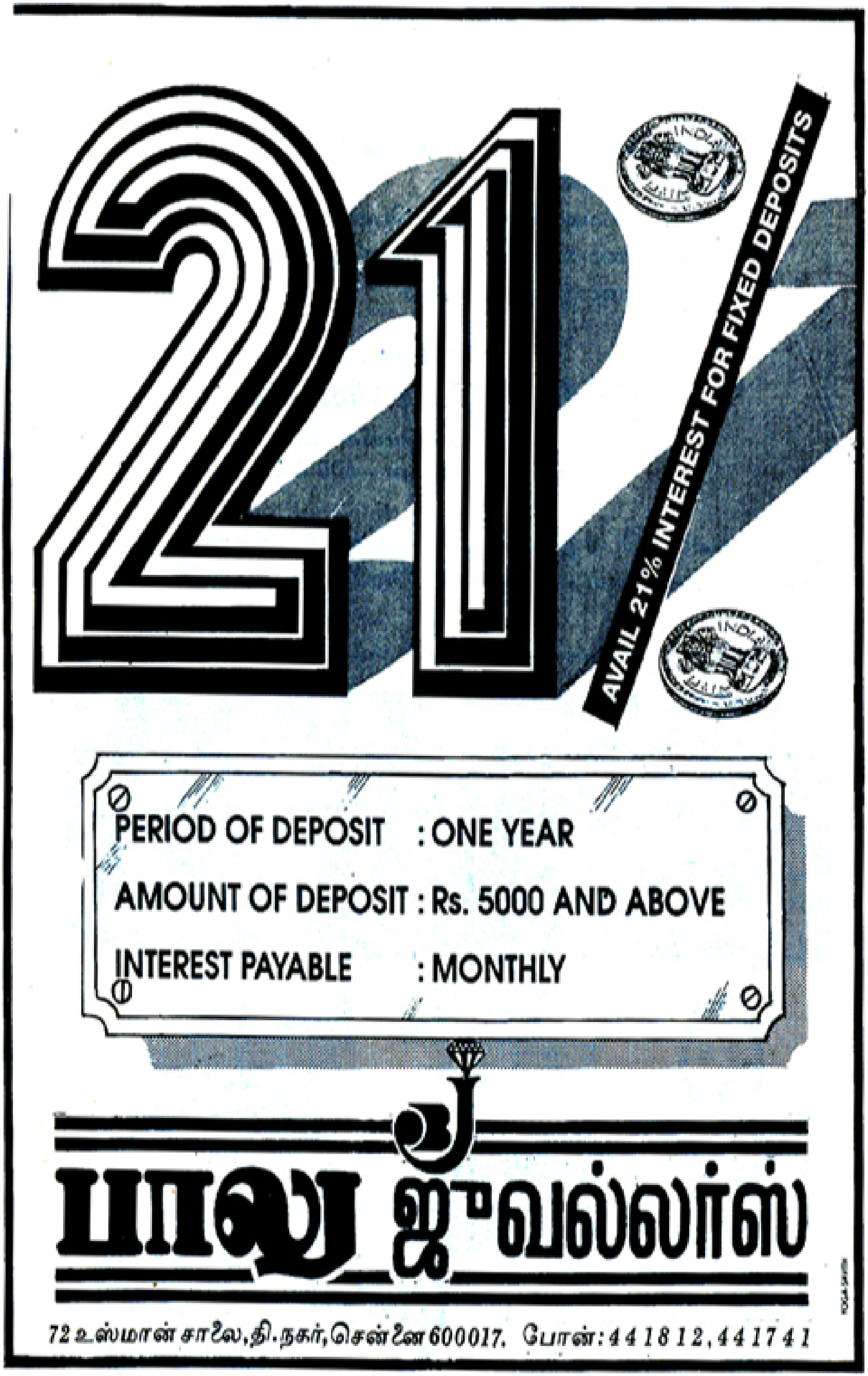
குழந்தைக்குக் காது கேட்பதில் பிரச்னை இருக்கிறதா என்பதை எளிதில் கூற



முடியாது. ஆனாலும் சில சமயங்களில் பெற்றோர் குழந்தையிடம் எடுத்துக்காட்டாக, 'காய்' என்று கூறும் போது, குழந்தையின் செவிகளில் அது 'நாய்' என்று விழலாம். அல்லது பெற்றோர் கூறுவதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் 'உம் என்ன' என்று அடிக்கடி திருப்பிக் கேட்கும் போது, குழந்தைக்குக் காது பற்றிய ஏதோ பிரச்னை இருப்பதாக நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதோ இன்னொரு எளிய முறை டி.வி. பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அடிக்கடி குழந்தைகள் வால்யூமை அதிகரிக்கிறார்களா என்று கவனித்தால் போதுமானது. எனவே திடீரென்று உங்கள் குழந்தையின் மதிப்பெண்கள் குறையும் போது காது சிகிச்சை நிபுணரிடம் குழந்தையை அழைத்துச் சென்று, டிம்ப்பேனோகிராம் பரீட்சையும், (இப் பரீட்சையில் செவிப் பறையில் நீர் சேர்ந்துள்ளதா என்பது அறியப்படுகிறது) காது சரியாகக் கேட்கிறதா என்பதற்கான பரீட்சையும் செய்விக்கவும்.

3. உணவில் சமநிலை இல்லாவிட்டால் :

காலை ஆகாரத்தைத் தவிர்க்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. காலையுணவு சாப்பிடாமல் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் களைப்பான நிலையில் பள்ளிக்குச் செல்கின்றன. அன்றைய தினத்திற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுக்க குழந்தைகளிடம் அதற்குத் தேவையான கச்சாப் பொருள் இல்லை. குழந்தைகள் வகுப்பில் சரிவரக் கவனம் செலுத்துவதற்கும்,


21%
AVAIL 21% INTEREST FOR FIXED DEPOSITS
PERIOD OF DEPOSIT : ONE YEAR
AMOUNT OF DEPOSIT : Rs. 5000 AND ABOVE
INTEREST PAYABLE : MONTHLY
பாலு ஜுவல்லர்ஸ்
72 உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை 600017. போன்: 441812, 441741

அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதாகப் பல ஆய்வுகள் மூலமாக அறியப்பட்டுள்ளன.

இம்மாதிரியான ஆய்வுகளில் அறியப் பட்ட உண்மைகளின் அடிப்படையில், குழந்தை சத்துணவு நிபுணர்கள், குழந் தைகளுக்குச் சமனப்படுத்தப்பட்ட போஷாக்கான ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறார்கள். அதாவது, குழந்தைகளுக்கு, உணவாகப் பழங்கள் காய்கறிகள், முழுதானியச் சத்து, பால் கட்டி, பால் போன்றவற்றை ஆகாரமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என் பதுதான் இந் நிபுணர்களின் கருத்து.

பல குழந்தைகளுக்கு, போதுமான இரும்புச் சத்து இல்லாததால் அனீமியா (இரத்தச் சோகை) ஏற்படுகிறது. பொது வாக, இந்த இரத்தச் சோகை நோய், பொருளாதார ரீதியாக கீழ்மட்டத்தில் இருக்கும் வகுப்பினரையே அதிகமாகப் பீடிக்கிறது என்றாலும், பொருளாதார வசதியுள்ளவர்களையும் அவ்வப்போது பாதிக்கிறது.

இரும்புச் சத்துக் குறைவு ஏற்படும் போது, குழந்தைக்கு இச் சத்து நிறைந்த மாத்திரைகள் கொடுக்கப்பட வேண் டும். ஆனால், குழந்தையின் இரத்தத் தைப் பரிசோதித்து, நிச்சயமாக, இரும் புச் சத்துக் குறைவுள்ளதா என்று நிச்சயித்த பிறகே இம் மாத்திரைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இரத்தப் பரிசோதனையே செய்யாமல், இரும்புச் சத்துக் குறைவாக இருக்கலாம் என்று சந்தேகத்தின் பேரில் இம்மாத்திரை களைக் கொடுப்பது ஆபத்து.

4. களைப்புணர்ச்சி :

கணவன், மனைவி இருவரும் சம்பா திக்கத் தொடங்கிய காலத்திற்கு முன்னும், டி.வி. விடியோ படையெடுப்புக்கு முன்னும், குழந்தைகள் தூங்க ஆரம்பிப்பது என்பது ஒரு இன்பமான நிலையாக இருந்தது. அதாவது குழந்தைகளுக்கு இரவில் 7 மணி அல்லது 8 மணி அளவில் உணவு கொடுத்து உடனே தூங்க வைக்க ஆரம்பிப்பார்கள். பெற் றோரோ, அல்லது பாட்டி, தாத்தாவோ, குழந் தையின் முதுகில் மிருதுவாகத் தட்டி, பாட் டுப் பாடியோ அல்லது கதைகள் சொல் லியோ, குழந்தையைத் தூங்க வைப்பது வழக்கமாக இருந்தது. ஆனால், இப்போது அப்பா, அம்மாவுக்கு நேரமில்லை. சரி, தாத்தா, பாட்டி? தனிக்குடித்தனம் பிரபல மாகி வரும் இந் நாட்களில் தாத்தா, பாட்டி எங்கிருந்து வருவார்கள்? எனவே, குழந் தைகள் தூங்கும் நேரம் என்பது ஒரு பர பரப்பான நிகழ்ச்சி ஆகி விட்டது. ஏன்? பெற் றோர்களுக்கே, தாம் எப்போது தூங்கி விழப் போகிறோம் என்று தெரியாத நிலையில், குழந்தைகள், பெற்றோர், டி.வி., முன்பு உட் கார்ந்து விடுகிறார்கள். பல வீடுகளில் டி.வி.க்கு முன்னாலேயே, படுக்கையை விரித்துப் படுத்துக் கொள்ளும் வழக்கம் இருக்கிறது. தூக்கம் வந்தால், அப் படியே உறங்கி விடலாமே என்றுதான்.

இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

எல்லா நாட்களிலும் ஒரே நேரத் தில் குழந்தைகள் படுக்கைக்குச் செல் லும் வழக்கத்தை உண்டுபண்ணுங்கள். முடியுமானால், படுக்கப் போவதற்கு முன், குழந்தையை, வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் குளிக்க வையுங்கள். இது சாத்தியமில்லை என்றால், ஒரு டவலை சுடுநீரில் நனைத்துப் பிழிந்து குழந் தையின் உடலை நன்றாகத் துடைத்துப் பவுடர் போட்டு உடைமாற்றி உறங்கச் செய்யவும். தூங்கும் நேரத்தில் கதை களைக் கூறுவது, குழந்தையின் கவனத் தை ஒருமைப்படுத்தி, விரைவில் உறங்கச் செய்யும்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் கிரீஸ் நாட்டில் கி. மு. 776 ஆம் ஆண்டிலேயே துவங்கின. அது முதல் ஒலிம்பிக் ஜோதியை ஏற்றும் உரிமை ஆண்களுக்கே அளிக்கப்பட்டு வந்தது. 1968 ஆம் ஆண்டுதான் அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற ஒலிம் பிக்சில் முதன் முறையாக என்ரிக் பாசிலோ என்ற பெண்மணிக்கு இந்த உரிமை வழங்கப்பட்டது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்



5. ஒவ்வாத்தன்மைகள் :

குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் குழந் தையை ரெகுலராக மருத்துவரிடம் அழைத் துச் செல்லும் நியதி இருக்க வேண்டும். ஆனா லும் குழந்தைக்குச் சளி பிடித்து, மூக்கிலி ருந்து நீர் ஒழுகும் போது கூட பெற்றோர், குழந்தையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வதில்லை. இது சாதாரண சளிதானே, தானே சரியாகி விடும். இதற்கு எதற்காக,

டாக்டரிடம் போக வேண்டும் என்று சும்மா இருந்து விடுவதுண்டு. சளி அதிகமாகி, குழந்தை மூச்சு விட முடியாமல் திணறும் போது மாத்திரமே, டாக்டரிடம் அழைத்துப் போகும் வழக்கமுள்ளது.

ஆனால் சாதாரண சளியாக இருந்தாலும், குழந்தை வகுப்பில் இருக்கும் போது, சளியின் காரணமாக, குழந்தையின் கண்களில், தொண்டையில் அரிப்பு ஏற்படலாம். இது குழந்தைக்கு, தர்மசங்கடமான நிலையை ஏற்படுத்தி, குழந்தை, பாடத்தைச் சரியாகக் கவனிக்க முடியாதபடி பாதிக்கலாம்.

ஆஸ்துமா நோயும் ஒவ்வாத் தன்மைக்குத் தொடர்புடையதே. குழந்தைக்கு வரும் தொந்தரவுகளில் ஆஸ்துமா மிக முக்கியமானது.

மேலும் ஒரு ஊரிலிருந்து இன்னொரு ஊருக்குப் போவதையும் முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஊருக்கு ஊர், தட்பவெப்பநிலை மாறுவதாலும், நாய், பூனை போன்ற செல்லப் பிராணிகளாலும், ஆஸ்துமா அறிகுறிகளான மூச்சடைப்பு, இழுப்பு, மார்பு இறுகியது போன்ற உணர்வு, ஆஸ்துமா இல்லாத குழந்தைக்கும் ஏற்படலாம். ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடனேயே குழந்தையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வது நல்லது.

ஆஸ்துமா உள்ள குழந்தைகளை க்ரோமோலின் சோடியம் மருந்துள்ள இன்ஹேலரை முகர்ந்து பார்க்கச் செய்யலாம். இதனால், உடலிலுள்ள காற்று செல்லும் பாதைகளின் உட்புறம் வழவழப்பாகி, அதன் காரணமாக, ஒவ்வாத் தன்மையை உண்டாக்கும் பொருள்கள், உடலுக்குள்ளே நுழைவது தடைப்படுகிறது.

> நன்றியை
> எதிர்பார்க்காதிருக்கப்
> பழகிக் கொள்வோம்.
> எப்போதாவது
> அது கிடைக்கும் போது
> எதிர்பாராத
> பரிசாக
> அது இன்பம் தரும்.
> - (டேல் கார்னெகி)
> - எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

6. தர்மசங்கடத்தை உண்டாக்கும் அரிப்பு :

சுமார் ஐந்து சதவீதம் குழந்தைகள், தோல் அரிப்பினால் அவதிப்படுகிறார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு இந்த அரிப்பு, பிறப்புறுப்புக்களில் ஏற்படுகிறது. இந்த அரிப்பின் காரணமாக, பிறப்புறுப்பில், எரிச்சல், நீர் ஒழுகுவது போன்றவை ஏற்படலாம். அடிக்கடி அரிப்பு ஏற்படும் போது, அரிப்பைப் போக்க, சொறிந்துதான் ஆக வேண்டும். இம்மாதிரி, அடிக்கடி சொறிய வேண்டிய நிலை ஏற்படும் போது குழந்தைக்குத் தர்மசங்கடமான நிலை ஏற்பட்டு வகுப்பில் கவனம் சிதறுகின்றது. இப் பிரச்னையை, குழந்தைகள் யாரிடமும் சொல்லத் தயங்குவார்கள். அரிப்பு ஏற்பட்டு, சொறிந்து கொள்வதைப் பிறர் பார்த்து விடும் போது, குழந்தைக்கு அவமான உணர்ச்சி ஏற்படும். பொதுவாக, இந்த அரிப்பு, மூன்று வயதிலிருந்து எட்டு வயது வரை ஏற்படும்.

இக் கோளாறு ஏற்பட்டுள்ள போது, சுடு நீரைத் தவிர்க்க வேண்டும்; சோப்பு, கம்பளி ஆடைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். இம்மாதிரியான கோளாறுக்குப் பொதுவாக ஹைட்ரோ சிபாரிக செய்யப்படுகிறது.

7. சோர்வுணர்வு :

''பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டேன், பள்ளியை நினைத்தாலே எனக்கு என்னவோ போலிருக்கிறது'' என்று உங்கள் குழந்தை கூறினால் குழந்தை பொய் கூறுவதாக நினைத்து, சரியான காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சிக்காமல், குழந்தையை அடித்துத் துன்புறுத்தாதீர்கள். பெரியவர்களுக்குச் சோர்வு ஏற்படும் போது தொந்தரவுகள் ஏற்படுகிற மாதிரி, குழந்தைகளுக்கும் சோர்வினால் பிரச்னை ஏற்படும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சோர்வு காரணமாகக் குழந்தை பள்ளி செல்வதை வெறுக்கலாம்.

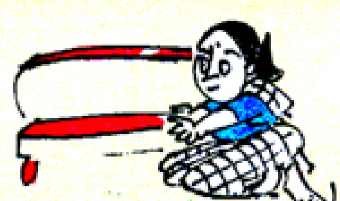
'பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டேன்' என்று குழந்தை கூறும் போது அது கூறும் காரணம் பொதுவாக, 'வயிறு வலிக்கிறது' என்பதே. உடலுக்குள் உணர்ச்சிகள் சுழன்று வருவதால் ஏற்படுவதே வயிற்றுக் கோளாறு என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள மன இறுக்கத்தையே (டென்ஷன்) கடுமையான வயிற்று வலி பிரதிபலிக்கிறது. மேலும் குடும்பத்தில் அமைதியின்மை, அடிக்கடி ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள் போன்றவற்றையும் இக் கடுமையான வயிற்று வலி பிரதிபலிக்கலாம். குடும்பத்தில் ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகளையோ, வாக்கு

வாதங்களையோ, பெரியோர்கள் மூடி மறைத்து விடக்கூடிய மாதிரி குழந்தைகளால் செய்ய இயலாது. இவைகளை அப்படியே பிரதிபலிக்கும் வகையில் குழந்தையின் உடல்நிலையில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

வயிற்று வலிக்கு அடுத்தபடியாகக் குழந்தைகள் கூறுவது தலைவலி. இது ஐந்து வயதிலிருந்து பதினைந்து வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது. ஏழு வயதில் சுமார் 40 சதவீதம் குழந்தைகளுக்கு இந்தத் தலைவலி ஏற்படுவதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

இம் மாதிரியான வயிற்று வலிக்கும், தலைவலிக்கும் பள்ளியே காரணமாக இருந்தாலும் இருக்கலாம். பள்ளிக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத குழந்தைகள், பெற்றோரிடம் தனக்கு எந்தவிதமான உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது என்பதைச் சொல்லாமல், பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டோம் என்று மட்டும்தான் கூறுவார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு இம்மாதிரியான நிலை ஏற்படும் போது, பெற்றோரின் சிந்தனை கீழ்க்கண்ட ரீதியில் இருப்பது நல்லது. "குழந்தையின் பாடத் திட்டங்கள் பொருத்தமாக உள்ளதா, இத்தனை சுமையான பாடத் திட்டங்களினால் குழந்தைக்குத் தாங்கொணாத சிரமம் ஏற்படுகிறதா" என்பது போன்ற சிந்தனைகள் எழ வேண்டும். சரி, உங்கள் குழந்தை படிக்கும் பள்ளியிலுள்ள பாடத் திட்டங்களை மாற்ற முடியாது என்று தோன்றினால், வேறு பள்ளியில் சேர்க்க முடியுமா, டீச்சருக்கு, இளம் வயதில் குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொள்வதிலுள்ள சிரமத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியுமா, ஒருவேளை, நம் குழந்தை அது படிக்கும் வகுப்பிற்குத் தக்க வயதுள்ளதா என்பது போன்று யோசிக்க வேண்டும். குழந்தை ஆரம்ப நிலை வகுப்பில் இருந்தால் கொஞ்ச நாட்கள் பள்ளியிலிருந்து நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. பெற்றோராக, குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்தை உணருங்கள். குழந்தைக்கும் பள்ளிக்கும் பொருந்தி வரவில்லை என்றால், குழந்தையைப் பாதுகாக்க சரியான நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

> உங்கள் வீட்டில் உள்ள சோபா கம் பெட் அடிக்கடி கிழிந்து அதைத் தைத்தும் பிரயோஜனம் இல்லாமல் போகிறதா? கவலை வேண்டாம். அதன் மேல் ஒரு பலகையை அடித்து சன்மைக்கா ஒட்டி விடுங்கள். கவலையில்லாமல் இருக்கலாம்.
>
> - லட்சுமி சக்கரபாணி
>
> 

சில சமயம், உங்கள் குழந்தையை, அதன் வகுப்பிலுள்ள வேறொரு மாணவனோ, மாணவியோ, அளவுக்கு மீறி கேலி செய்யலாம். தற்காலிகமாக, உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் பிடித்தமான டீச்சர், விடுப்பில் சென்று, அவருக்குப் பதிலாக வேறு டீச்சர் வந்திருக்கலாம். இதுபோன்ற பல காரணங்கள் உங்கள் குழந்தையின் திடீர் விசித்திர நடத்தைக்குக் காரணங்களாக இருக்கலாம். இம் மாதிரியான சமயங்களில், குழந்தை, வயிற்று வலி என்று புகார் சொல்லலாம், வகுப்பில் கவனமில்லாமல் இருக்கலாம். கண்களைத் திறந்து கொண்டே கனவுலகத்தில் சஞ்சரிக்கலாம்.

எனவே, உங்கள் குழந்தை மேலே குறிப்பிட்டபடி நடந்து கொள்ளுமேயானால், குழந்தையிடம் அன்பாகப் பேசிப் பாருங்கள். நீங்கள் அனுசரணையாகப் பேசினால் தன்னை வருத்தும் பிரச்னை என்ன என்பதைக் குழந்தை தானாகவே உங்களிடம் சொல்லி விடும்.

குழந்தையுடைய வகுப்பு டீச்சரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். குழந்தை நல்ல மதிப்பெண் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணம் டீச்சருக்கு இருந்தாலும், அவருக்குக் குழந்தையின் பிரச்னைகள் பற்றித் தெரியா விட்டால், அவர் எதுவுமே செய்ய இயலாது. சில பள்ளிகளில், குழந்தைகளுடன் அனுசரணையாகப் பேசி, அறிவுரை வழங்கும் குழுக்கள் அமைத்திருக்கலாம். அப்படி இருந்தால் அக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்களிடம் பேசிப் பார்க்கவும்.

- ராஜி

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

நம்மில் பலர் துணிகள் பளிச்சென்று தோற்றமளிக்க நீலத்தைப் பயன்படுத்து கிறோம். நீலத்தைப் பற்றிப் பலர் அறியாத, சுவையான தகவல்களைத் தெரிந்து கொள் வோமா? இந்தத் தகவல்களைத் தந்து உதவியவர் நில்சின் சொட்டு நீல விற்பனை யாளரான குந்தல் ஏஜென்ஸியில் ரீஜனல் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் திரு. என். கே. ஸ்ரீனிவாசன் -

★ நீலம் என்பது பவுடர் வடிவிலும் விற்பனைக்கு வருகிறது. திரவ வடிவிலும் (இதைத்தான் சொட்டு நீலம் என்கிறோம்) விற்கப்படுகிறது.

★ சிலர் துணிகளிலுள்ள அழுக்கைப் போக்க நீலம் உதவுகிறது என்று நினைத் துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இடையாது. துணியை அதிகப் பிரகாசத்துடன் வைத் திருக்க மட்டுமே நீலம் உதவுகிறது.

★ முக்கியமாக வெள்ளைத் துணி களைத்தான் நீலம் பளிச்சிட வைக்கிறது. வண்ணத் துணிகளைப் பொறுத்தவரை நீலத்தின் பலன் மிகக் குறைவு.

★ முதலில் சோப் அல்லது சோப் பவுடரினால் துணிகளை நன்கு துவைத்து, பிறகுதான் நீலக் கரைசலில் நனைக்க வேண்டும். அப்படி நனைத்த பிறகு துணி யைப் பிழியவே கூடாது. அப்படியே உலர்த்தி விட வேண்டும். அப்போதுதான் நீலம் பயன்படுத்துவதின் பலனைப் பெற லாம்.

முதலில் பவுடர் வடிவில் வரும் நீலம் பற்றிய சில தகவல்கள் :



★ பொதுவாக பவுடர் வடிவ நீலத்தை 'அல்ட்ரா மரைன்' என்கிறார்கள். ஆழ்கடலின் நீல நிறத்தைக் குறிக்கும் வகை யில் இது அப்படி அழைக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும்.

★ பவுடர் வடிவ நீலத்தைச் சுமார் நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னே அறிமுகப் படுத்தியது ரிக்கெட் காலமன் நிறுவனம். தமிழில் குருவி நீலம் என்று சிலரால் அழைக்கப்படும் ராபின் ப்ளூதான் அது.

★ பவுடர் நீலத்தை நேரடியாகத் தண் ணீரில் கலக்கக் கூடாது. ஒரு மெல்லிய துணிக்குள் நீலப் பொடியை வைத்து, மடித்துக் கட்டி, அதை நீரில் இறக்கிச் சுற்ற வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் நீலம் சீராக நீரில் பரவுவதைக் காணலாம்.

★ பவுடர் நீலம் தயாரிக்கப்படுவதே ஒரு தனிக் கலைதான். குறிப்பிட்ட வகைக் களிமண், சல்பர், சோடா ஆகியவை சேர்ந்த கலவையை ஒரு செங்கல் வடிவில் தயாரிக்கிறார்கள். அதைச் சூளையில் சுமார் இருபது நாட்கள் கொதிக்க விடுகிறார்கள். (அளவுக்கு அதிகமாக சூளையில் வைத் திருந்தால் மொத்தக் கலவையும் கருகிப் போய் விடும்). பிறகு சூளையைத் திறந் தால் நீலம் உருவாகியிருப்பதைக் காண லாம்.

★ மேலே குறிப்பிட்டபடி தயாரிக் கப்பட்ட நீலம் ஒரே சீரான வண்ணத்தில் இருக்காது. அதைக் காய வைத்து, மெல் லிய துகள்களாக இடித்து, பிறகு வெவ் வேறு ஷேட்கள் கொண்ட நீலத்தைப் பிரித் தெடுப்பார்கள்.

★ பொதுவாக ஆழமான நீலம் அதிகத் தரம் கொண்டதாகவும், வெளிர் நீலம் சற்றுத் தரம் குறைந்ததாகவும் கருதப் படுகிறது.

★ சல்ஃபர் அடங்கிய அலுமினோ சிலிகேட் என்ற கலவைதான் துணிகளைப் பளபளப்பாக்கும் வித்தையைச் செய்கிறது.

★ துணிகளுக்கு மட்டுமல்ல, பவுடர் நீலம் பேப்பர் தயாரிக்கும் தொழிலிலும், வீட்டுச் சுவர்களுக்கு அடிக்கப்படும் சுண் ணாம்பிலும் கூடப் பயன்படுத்தப்படுகிறது (பேப்பர்களுக்கும், சுவருக்கும் ஒரு பளிச் சிடும் தன்மையைக் கொடுக்கத்தான்).

இப்போது சொட்டு நீலத்தைப் பற்றிய சில சேதிகள் :

★ சுமார் ஆறு ஆண்டுகளாகத்தான் சொட்டு நீலம் மார்க்கெட்டில் விற்ப னைக்கு வந்துள்ளது.

★ சொட்டு நீலத்தில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒன்று அல்ட்ரா-மரைனை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மற்றது 'டை'யை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

★ துணிகள் அதிகப் பளபளப்பாக வேண்டும் என்று அதிகச் சொட்டு நீலத்தைப் பயன்படுத்தினால் விளைவுகள் நேரெதிராக இருக்கக்கூடும். எவ்வளவு சொட்டுகளோடு நிறுத்த வேண்டுமென்பதை நீரின் நிறமே உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி விடும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் வாங்கும் நீலத்தின் லேபிளிலேயே அது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

★ அதிகமாகச் சொட்டு நீலத்தைப் பயன்படுத்தி அதனால் வெள்ளைத் துணியில் நீலப் படலம் படிந்து விட்டால் என்னவாகும்? அல்ட்ரா-மரைனை அடிப்படையாகக் கொண்ட நீலமாக இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். அடுத்த முறை துவைத்தால் அது சரியாகி விடும். 'டை'யை அடிப்படையாகக் கொண்ட சொட்டு நீலம் என்றால் படிந்த கறை படிந்ததுதான்.

★ சொட்டு நீலம் பொதுவாக 'டை'யை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகத்தான் இருக்கும். அல்ட்ரா-மரைன் அடிப்படையால் ஆனது என்றால் அதைப் பற்றி லேபிளில் குறிப்பிட்டிருப்பார்கள்.

★ அல்ட்ராக-மரைனை அடிப்படையாகக் கொண்ட நீலம் துணிகளுக்கு அதிக வெண்மை அளிப்பதுடன், துணிகளின் ஆயுளையும் சற்று நீடிக்கச் செய்கிறது.

★ சொட்டு நீலத்தில் இப்போது ரோஜா, மல்லிகை ஆகிய வாசனைத் திரவியங்கள் கலக்கப்படுகின்றன.

★ சொட்டு நீலத்தைப் பயன்படுத்தும் போது அது தோலில் பட்டு விட்டால் பதற வேண்டாம். நன்றாகச் சுத்தம் செய்தால் போய் விடும். தோலுக்குத் தீங்கில்லை.

ஒரு மார்க்கெட் ஆய்வு

★ தயாரிப்பாளர்கள் தாங்கள் உருவாக்கும் சோப்பிலேயே நீலத்திற்குத் தேவையான கெமிகல்லை சேர்த்தால் என்ன? அதனால் பலனிருக்காது. ஏனென்றால் துணிகளை அலசிப் பிழியும்போதே நீலத்தினால் உண்டாகும் பலன்களும் போய் விடும்.

★ இப்போதெல்லாம் பவுடர் நீலத்திற்கு டிமாண்ட் அதிகமில்லை. ''யாரால் அந்தப் பவுடரைத் துணியில் கட்டி, நீரில் சுற்றிக் கொண்டிருக்க முடியும்?'' என்று அலுத்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு யந்திர யுகமாகி விட்டது. எனவே சொட்டு நீலத்திற்குத்தான் அதிக டிமாண்ட்.

★ ஷாம்புக்களை விற்பது போல் சின்னச் சின்ன பாக்கெட்டுகளில் நீலத்தை விற்றால் என்ன என்ற யோசனை செயல் வடிவம் பெறாமல் போனது. இதற்குக் காரணம் (பாதி திட வடிவில் உள்ள ஷாம்பூவைப் போல் இல்லாமல்) திரவ வடிவத்தில் இருப்பதால் ஒருமுறை பயன்படுத்திய பிறகு பாக்கி சொட்டு நீலத்தைச் சேமித்து வைக்க முடியாமல் போய் விடும். ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படும் வகையில் - சில சொட்டுக்கள் மட்டுமே கொண்ட சாஷே தயாரிப்பது வேஸ்ட்.

★ பவுடர் வடிவ நீலத்தை விட சொட்டு நீலத்திற்கு அதிக டிமாண்ட் இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டோம். அதற்காகச் சொட்டு நீலத்திற்கு மிகப் பிரகாசமான எதிர்காலம் இருக்கிறது என்றும் சொல்ல முடியவில்லை. வேட்டிகள் குறைந்து லுங்கிகளும், பேண்ட்களும் பெருகி விட்டன. அழுக்கு படியுமே என்று வெள்ளைப் புடவைகள் வாங்கப் பெண்கள் யோசிக்கிறார்கள். பெரும்பாலான பள்ளி யூனிபார்ம்களில் இப்போது வெள்ளை வண்ணம் இடம் பெறவில்லை. ட்ரை-க்ளீனிங்குகளை நம்ப முடியவில்லை. இந்த நிலையில் வெள்ளைத் துணிகளை வாங்குவது குறைந்து கொண்டு வருவதால் சொட்டு நீலத்தின் விற்பனை ஏறுமுகத்தில் இருப்பது கடினம் என்றே தோன்றுகிறது.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

அல்ஜீரியாவில் ஒரு தாய் காய்கறி வாங்கி வந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருக்கிறார். அதனுள் இருந்த பாம்பு ஒன்று பக்கத்தில் இருந்த சூப்பில் விஷத்தைக் கக்கி இருக்கிறது. அதைச் சாப்பிட்ட இரண்டு குழந்தைகளும்...

இது செய்திப் பத்திரிகையில் வந்துள்ள உண்மைச் சம்பவம்.

இந்தத் துயரச் சம்பவத்திற்கு பரிபூரணமாக விதியின் மீது பழியைப் போட முடியாது. தாயின் கவனக்குறைவும் காரணம். இந்தத் துயர நிகழ்ச்சி இல்லத்தரசிகளுக்குத் தரும் படிப்பினை :

1. காய்கறி, கீரைகளை வாங்கியவுடன் அதைச் சுத்தம் செய்த பிறகே ஃப்ரிஜ்ஜுனுள் வைக்க வேண்டும். குறிப்பாகக் கீரைக் கட்டுகளை முழுக்கப் பிரித்துத் தனித்தனியே பிரித்து உதறி சுத்தம் செய்த பின்தான் வைக்க வேண்டும்.

2. ஃப்ரிஜ்ஜினுள் எந்தப் பதார்த்தத்தை வைத்தாலும் மூடி வைக்க வேண்டும். ஃப்ரிஜ்ஜினுள்தானே இருக்கிறது. மூடி வேறு எதற்கு என்கிற அலட்சியப் போக்கு அறவே கூடாது.

3. ஃப்ரிஜ்ஜுனுள் இருந்து பரிமாறும் எந்தப் பதார்த்தத்தையும் நன்கு கவனித்து பிறகே பரிமாற வேண்டும்.

அதிகமில்லை இல்லத்தரசிகளே! ஒரு துளி கவனம். வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித்தனம் அல்லவா?

– எஸ். உமாதேவி

ஆண் பாஷை பெண் பாஷை

ரயில் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. எனக்கு எதிரில் இருந்த இருக்கையில் கணவனும் மனைவியுமான இருவர் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். காப்பி, காப்பி என்று கூவியபடி ஒருவன் காப்பி டிரம்மைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்தான்.

''காப்பி சாப்பிடுகிறீர்களா?'' என்று மனைவி கேட்டாள்.

''வேண்டாம்!'' என்றான் கணவன்.

அந்தப் பெண்ணின் முகம் கோபத்தால் சிறுத்துப் போயிற்று. முகத்தைச் சுளித்தவாறு ஜன்னல் பக்கம் திரும்பிக் கொண்டாள். அதைப் பார்த்த கணவனும் வெறுப்படைந்து எதிர்ப்பக்கமாகத் திரும்பிக் கொண்டு செய்தித்தாளைப் படிக்கத் தொடங்கினான். பயணம் முடியும் வரை இருவரும் பேசிக் கொள்ளவேயில்லை.

நான் சிந்திக்கத் தொடங்கினேன்.



உண்மை என்ன? மனைவி காப்பி குடிக்க விரும்பினாள். கணவன், ''நீ வேண்டுமானால் குடி'' என்று சொல்ல வேண்டும் என அவள் எதிர்பார்த்தாள். அவனுக்குத் தனது விருப்பத்தைப் புரிந்து கொள்ளுகிற தன்மையில்லாமல் போனதைக் கண்டு அவளுக்கு எரிச்சல் ஏற்பட்டது. அவளுக்குத் திடீரென்று கோபம் வந்ததற்கான காரணம் புரியாமல் கணவன் வெறுப்படைந்தான். ''சனியன் எதற்குக் கோபித்துக் 'கொள்கிறாள் என்று சொல்லித் தொலைக்கக் கூடாதா'' என்று அவன் மனத்தில் முணுமுணுத்துக் கொண்டிருப்பான்.

அவனுக்குப் பெண் பாஷையைப் புரிந்து கொள்கிற திறமை இல்லாததுதான் குறை. மனைவி கேள்வியைக் கேட்ட போது, ஆம் அல்லது இல்லை என்று முடிவான ஒரு பதிலை அவன் சொல்லியிருக்கக் கூடாது. ''என் வயிறு நிரம்பியிருக்கு. இப்ப எனக்குக் காப்பி வேண்டாம்'' என்று தொடங்கி, ''நீ காலையிலேயே சரியாகச் சாப்பிடலியே, நீ வேணும்னால் காப்பி சாப்பிடு'' என்று முடிகிற ஒரு பேச்சு வார்த்தை நடைபெற்றிருக்க வேண்டும் என்று மனைவி எதிர்பார்ப்பதை அவன் புரிந்து கொள்ளத் தவறி விட்டான்.

மனைவியிடமும் ஒரு குறை உண்டு. கணவன் ''காப்பி வேண்டாம்'' என்று சொன்ன போது, ''தனக்கு வேண்டாம்'' என்றுதான் சொன்னான் என்பதை அவள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அவள் வெளிப்படையாக ''எனக்குக் காப்பி வேண்டும், நான் சாப்பிடப் போகிறேன்'' என்று சொல்லியிருந்தால் அவன் தடுத்திருக்க மாட்டான். இது போல ஒரே சம்பாஷணையை ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் வெவ்வேறு வகைகளில் அர்த்தம் பண்ணிக் கொள்கிறதைத்தான் ஆண் பாஷை, பெண் பாஷை என்று பிரித்துச் சொன்னேன். அதன் காரணமாகக் கணவன் சுயநலவாதி என்று மனைவி குற்றம் சாட்டுவதும் மனைவி அசட்டுப் பிடிவாதம் பிடிப்பவள் என்று கணவன் குற்றம் சாட்டுவதும் நேருகிறது.

ஆண் பாஷையும் பெண் பாஷையும் வெவ்வேறுதான். ஆனால் எல்லா ஆண்களும் ஆண் பாஷையை மட்டுமே பேசுகிறவர்கள் எனவும் எல்லாப் பெண்களும் பெண் பாஷையை மட்டுமே பேசுகிறவர்கள் என்றும் ஒட்டுமொத்தமாகச் சொல்லக் கூடாது. தனி நபர்களிடையே வேறுபாடுகள் கணிசமாக உண்டு. ஆனால் தம்பதிகளிடையே உண்டாகிற அர்த்தமற்ற கருத்து வேறுபாடுகளுக்கு இந்த பாஷை வேறுபாடு ஒரு முக்கியமான காரணமாகும். ஆண்களும் பெண்களும் பேசுகிறபோது வெவ்வேறு சம்பாஷணை விதிகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்த பிறகு வாசகர்களில் பலருக்கு ஒரு நிம்மதி ஏற்படும். நம்முடைய புருஷன்/பெண்டாட்டி மட்டும்தான் இப்படி என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தோமே, உலகத்திலே எல்லாப் புருஷன்/பெண்டாட்டிகளும் இப்படித்தான் போலிருக்கிறது என்று ஆறுதல் அடையலாம். இந்த மாதிரியான பாஷை வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டால் குடும்பங்களில் ஏற்படுகிற மனக்கசப்புகளைப் பெருமளவில் குறைத்துவிட முடியும். கணவனும் மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் அர்த்தம் புரிந்து கொண்டு சம்பாஷிக்க முடியும்.



ஆண் பாஷை :

ஆண்களின் உலகத்தில் சம்பாஷணைக்கு இரண்டே நோக்கங்கள்தான். தன் மேலாதிக்கத்தை நிறுவுவதும் எதிராளியின் மேலாதிக்கத்தைக் குறைப்பதுமே அவை. ஆனால் பெரும்பாலான பெண்கள் சம்பாஷிக்கிற போது ஒருவருக்கொருவர் கருத்தொற்றுமைகளையும், ஆதரவுகளையும் பரிமாறிக் கொள்ளவே முனைகிறார்கள்.

கணவனும் மனைவியும் வெவ்வேறு ஊர்களில் பணியாற்றுகிறார்கள் என வைத்துக் கொள்ளுவோம். மனைவியிடம் போய், "எப்படிச் சமாளிக்கிறாய்? ரொம்பக் கஷ்டமாயிருக்குமே!" என்று சொன்னால் அவள் அந்த அனுதாபத்தை நன்றியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளுவாள். ஆனால் கணவனிடம் அதையே சொன்னால் எரிச்சலடைவான். "கஷ்டமே கிடையாது. இரண்டு பேரும் சம்பாதிச்சால் சுகமாகக் குடித்தனம் நடத்த முடியறது. நான் தான் வாரா வாரம் சனி, ஞாயிறுகளில் அங்கே போய் விடுகிறேன். அதோடு முக்கியமான வேலையிருக்கும் போது ஒரு மாசம், ரெண்டு மாசம் மெடிக்கல் லீவு போட்டுட்டு அவள்கிட்டே போய் வேண்டிய ஒத்தாசையெல்லாம் பண்ணிண்டு தானிருக்கேன்" என்பான். அவன் சொல்லுகிறதெல்லாம் உண்மைதான். ஆனால் அதை அவன் வெளிப்படையாகச் சொல்லுகிற தோரணைதான் சரியில்லை. அவனிடம் வந்து "நீயும் மனைவியும் இப்படி வெவ்வேறு ஊர்களிலிருப்பது கஷ்டமாயில்லையா?" என்று கேட்கும் போது அதில் ஒரு உள்ளர்த்தம் இருப்பதாக அவனுக்குத் தோன்றுகிறது. "நீ கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டதில் அர்த்தமேயில்லை. என்னைப் பார், நானும் என் மனைவியும் சேர்ந்திருக்கிறோம். நான் உன்னை விட மேலானவன்" என்று குத்திக் காட்டுவதாகவே அவன் அர்த்தம் பண்ணிக் கொள்கிறான். அதன் காரணமாகத் தன்னுடைய குடும்ப அமைப்பிலுள்ள அனுகூலங்களைப் பெரிது பண்ணிச் சொல்லித் தான் மேலானவன் என்று நிறுவ முயலுகிறான்.

பெரும்பாலான ஆண்களின் அணுகுமுறை இதுதான். உலகில் ஒரு உயர் அந்தஸ்தை எட்டி அதை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே அவர்களுடைய விருப்பம். பிறரை விடத்தான் ஒரு மயிரிழையாவது உயர்ந்தவன் என்பதைக்

காட்டிக் கொள்ளவே அவன் முயலுகிறான். ஆனால் பெரும்பாலான பெண்கள் உலகத்தை ஒரு வலையமைப்பாகவே நோக்குகிறார்கள். ஒவ்வொரு முடிச்சும் அடுத்துள்ள முடிச்சுகளுடன் இணைந்திருப்பதைப் போல மனிதர்களும் ஒருவருக்கொருவர் பல வகையான உறவுகளால் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். எல்லாரும் இணக்கமாக இருந்தால் தான் வாழ்க்கை சீராக இருக்கும். எல்லாப் பெண்களும் கருத்திணக்கத்தைத் தேடிப் பெறவே முயலுகிறார்கள்.

பெண் பார்வை :

பெண்களுக்கு உறவுகளும் ஆதரவுகளும் முக்கியமாகப்படும். உறவின் நெருக்கத்தைப் பராமரிக்கவே அவர்கள் பாடுபடுவார்கள். ஆனால் அந்தஸ்தைப் பற்றியே எண்ணுகிற ஆண்கள் சுயேச்சைத் தன்மையை நிறுவ முயற்சிக்கிறார்கள். இந்த வேறுபட்ட அணுகுமுறைகள் காரணமாக ஒரே சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலையை ஆணும் பெண்ணும் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களுடன் பார்க்கிறார்கள்.

புருஷன் தன் நண்பர்களுடன் சினிமாவுக்குப் போய் விட்டு வருகிறான். ''எனக்குப் போன் பண்ணிச் சொல்லியிருக்கக் கூடாதா?'' என்று மனைவி கேட்கிறாள்.

''சினிமாவுக்குப் போறதுக்குக் கூட உன்கிட்டே அனுமதி வாங்கணுமா?'' என்று கணவன் எரிந்து விழுகிறான்.

நண்பர்களிடம், ''கொஞ்சம் இருப்பா, என் மனைவியிடம் ஒரு வார்த்தை சொல்லிவிட்டு வருகிறேன்!'' என்று சொல்லக் கணவனுக்குத் தயக்கம் பெண்டாட்டிக்குப் பயப்படுகிறவன் என்று கிண்டலடிப்பார்களோ என்ற கூச்சம். இதுக்குக் கூட தனக்குச் சுதந்திரம் கிடையாதா என்ற மமதை.

ஆனால் மனைவி, ''ஐயோ, அவரைக் கேட்காமல் நான் ஒரு காரியம் செய்ய மாட்டேன்!'' என்று அடுத்த வீட்டுக்காரியிடம் சொல்லுவதைப் பெருமையாகவே கருதுகிறாள். தன்னுடைய வாழ்க்கை கணவனுடைய வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்தது என்று காட்டிக் கொள்வதில் அவளுக்குச் சந்தோஷமே ஏற்படுகிறது.

பிரச்சினையும் தீர்வும் :

''நான் ரொம்ப குண்டாயிட்டேனா?'' என்று மனைவி கேட்கிறாள்.

''டாக்டரிடம் போய் செக் பண்ணிக்கிறியா?'' என்று கணவன் கேட்கிறான்.

அவள் கோபமாக, ''ஏன், நான் குண்டாயிருந்தால் பிடிக்காமல் போயிடுமா உங்களுக்கு? டாக்டர்கிட்டே ஏன் போகணும்?'' என்று சீறுகிறாள்.

கணவனுக்கு வருத்தமும் குழப்பமும் ஏற்படுகின்றன. ''நீ குண்டாயிருந்தால் என்ன? நான் அதைப் பொருட்படுத்தவே யில்லை.''

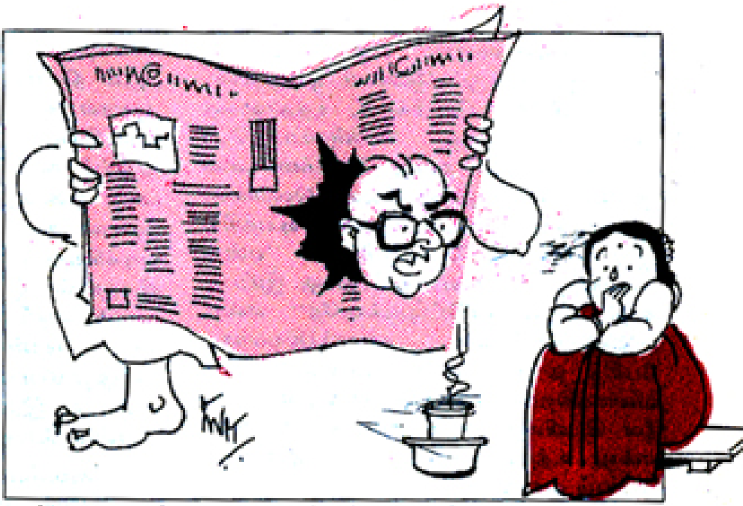
''பின்னே எதுக்கு டாக்டர்கிட்டே போகச் சொன்னீங்க?''

''நீதானேடி குண்டாயிட்டேனான்னு கவலைப்பட்டே. அதனாலே சொன்னேன்.''

மனைவிக்குப் பச்சாத்தாபம் ஏற்படுகிறது. தன் உடலழகு குலைந்தாலும் பொருட்படுத்தாமல் ஆசையுடனிருக்கிற கணவனிடம் சிடுசிடுத்தோமே என்று வருந்துகிறாள்.



பெரும்பாலான ஆண்கள் ஒரு பிரச்னைக்கு ஒரு தீர்வு காண வேண்டும் என்று முனைகிறவர்கள். குண்டாயிருப்பதைப் பற்றி ஒரு மனைவி கவலைப் பட்டால் கணவன் டாக்டரிடம் போய் ஆலோசனை பெறுவது என்ற தீர்வை உடனே வெளியிடுகிறான். ஆனால் மனைவிக்குத் தீர்வுகள் தேவையில்லை. ''நீ குண்டாயிருந்தாலும் நான் உன்னிடம் ஆசையாகத்தா



விருப்பேன். ஆனால் நீ ஒன்னும் குண்டு இல்லை. கொஞ்சம் பூசினாற் போல இருக்கிறாய், அவ்வளவுதான்'' என்று கணவன் சொல்ல வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாள்.

வீட்டிலிருக்கும் போது எப்போது பார்த்தாலும் தன் கணவன் எதையாவது எழுதிக் கொண்டும், படித்துக் கொண்டும் இருக்கிறாரே தவிர தன்னிடம் நாலு வார்த்தை பேச மாட்டேன் என்கிறாரே என்று பல மனைவிகள் குறைப்படுகிறார்கள். ஆனால் மனைவி ஏதாவது சொன்னால், அதை மௌனமாகக் கணவன் கேட்டுக் கொண்டிருப்பான். அவள் சொல்லி முடித்ததும் மீண்டும் எழுதுவதில் அல்லது படிப்பதில் முனைந்து விடுவான். மனைவி வலுவில் வந்து, ''என்ன யோசனை பண்ணிக்கிட்டிருக்கீங்க?'' என்று பேச்சைத் தொடங்கினால், ''ஒன்னுமில்லை!'' என்று சொல்லிக் கத்தரித்து விடுவான். இதனால் மனைவியின் மனதில் ஏற்படும் சஞ்சலங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல், ''அவளுக்கு என்ன வேணும்கிறதே புரியலை'' என்று சலித்துக் கொள்வான்.

சில பெண்களுக்குத் தன் மனதிலிருக்கிறதையெல்லாம் உறவினர்களிடமோ, நண்பர்களிடமோ சொல்லி விட வேண்டும் என்கிற போக்கு உண்டு. ஒன்றும் விஷயமேயில்லா விட்டாலும் கூட, ''என்ன இப்படிப் புழுங்கறது!'' என்பார்கள். ஆமாம் என்று பதில் சொல்லி விட்டால் போதும். ''எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. உனக்கும் கஷ்டமாகத்தானிருக்கும்'' என்று அனுதாபம் காட்டுவதே அதன் நோக்கம். ஆனால் ஆண்கள் பேச்சு என்பது உருப்படியான தகவல் பரிமாற்றம் செய்வதாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறார்கள். தன் மனதில் உள்ள எண்ணங்களை அனாவசியமாக வெளியிட மாட்டார்கள். புழுங்குகிறது என்பதுதான் எல்லாருக்குமே தெரிகிறதே, அதைச் சொல்லி வேறு காட்டணுமா?'' என்று ஆண்கள் நினைப்பார்கள்.

ஆனால் இத்தகைய ஆண்களில் பெரும்பாலானவர்கள் கலியாணங்களுக்கோ, விருந்துகளுக்கோ போனால் சளசளவென்று அரட்டையடிப்பார்கள். பிறரைக் கவருவதற்கும் மகிழ்ச்சியூட்டுவதற்கும் ஒரு சாதனமாகப் பேச்சை அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் மனைவிக்குத் தாபம்தான் ஏற்படும். ''வீட்டிலே என் கிட்டே நாலு வார்த்தை நின்னு பேசறதில்லை. இங்கே வந்து என்ன கும்மாளம் போடறார், பார்'' என்று பொருமுவாள். புருஷன் பேசிக் கொண்டிருப்பது பெண்களிடம் என்றால் பொருமல் பன்மடங்காகி விடும்.

சில ஆலோசனைகள் :

குடும்பத்தில் அமைதியும் அன்பும் நிலவ வேண்டுமானால் கணவனும் மனைவியும் சில சமரசங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கணவன் செய்தித்தாளைப் படித்து முடிக்கும் வரை பொறுமையாக இருந்து விட்டு, அதன் பிறகு மனைவி அவனிடம் சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்லலாம். இதனால் தான் சொல்லுகிற விஷயத்தை விட நியூஸ் பேப்பர்தான் அவருக்குப் பெரிதாகிப் போய் விட்டது என்கிற எண்ணம் தோன்றாமல் தவிர்க்கலாம். கணவன் நியூஸ் பேப்பர் படிப்பதைச் சில நிமிஷங்களுக்கு நிறுத்தி வைத்து மனைவி சொல்வதைக் கேட்டுக் கொள்ளலாம். இது போலப் பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுப்பது மிகவும் நன்மை செய்யும்.

பேச்சுகளில் கோரிக்கை, ஆலோசனை, உத்தரவு என்று மூன்று வகையுண்டு. வீட்டுக்குப் பெயிண்ட் அடிக்க வேண்டும் என்று சொல்வது கோரிக்கை. நீல பெயிண்ட் மட்டும்தான் அடிக்க வேண்டும் என்பது உத்தரவு. ''ஏங்க, என்ன கலர் பெயிண்ட் அடிக்கலாம்? நீலக் கலர் நல்லா

யிருக்குமில்லையா?'' என்பது ஆலோசனை. மூன்றுக்கும் நோக்கம் ஒன்றுதான். சில பெண்கள் கோரிக்கை, உத்தரவாகத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுமோ என்கிற பயத்தில் தனது கோரிக்கைகளை ஆலோசனை வடிவில் வெளியிடுவார்கள். ஆனால் சில கணவன்மார்கள் விஷயத்தில் இது சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கும். ''என்ன வேணும்னு நேரடியாகச் சொல்லு. இப்படி சுத்தி வளைச்சுக்கிட்டிருக்காதே'' என்று சிடுசிடுப்பார்கள். சாமார்த்தியமாகப் பேசித் தன்னைத் தன்விஷ்டத்துக்கு வளைக்கிறாள் என்று கோபப்படுவார்கள். நீல பெயிண்ட் தான் அடிக்க வேண்டும் என்று உத்தரவிட்டால் கூட அவ்வளவு கோபம் வராது.

சில மனைவிகள் தகராறுகளைத் தவிர்க்கிறோம் என்று எண்ணிக் கொண்டு கணவன் விருப்பத்துக்கு மாறாக எதுவுமே சொல்ல மாட்டார்கள். ஆனால் சில சமயங்களில் மனைவி தனது விருப்பத்தை வெளிப்படையாகச் சொல்லி விடுவதே நல்லது. ஒரு கணவன் கடைக்குப் போனால் செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய்தான் வாங்குவான். மனைவிக்கோ அதன் நிறமும் மணமும் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் அதைச் சொல்லுவதற்கும் பயம். கடைசியில் ஒருநாள் அவள் கடைக்குப் போய்ச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட எண்ணெயைத் துணிந்து வாங்கி வந்து விட்டாள். ஆனால் கணவன், ''இதுதான் உனக்குப் பிடிக்கிறது என்று முன்னாடியே சொல்லியிருந்தால் இதே எண்ணெயை நானே வாங்கி வந்திருக்க மாட்டேனா?'' என்று தான் சொன்னானே தவிர, மனைவி பயந்தது போலச் சண்டை போடவில்லை. ''பயமா இருந்ததுங்க'' என்று அவள் சொன்ன போது, அவன் சிரித்தான்.

கணவன்மார்களும் மனைவி சொல்வதற்கு நேர் எதிராகவே காரியம் செய்ய வேண்டும் என்கிற போக்கை மாற்றிக் கொண்டு சச்சரவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆண் பாஷையைப் பெண்ணும், பெண் பாஷையை ஆணும் புரிந்து கொள்ள முயலுவதே இனிய இல்லறத்துக்கு வழி.

– கே. என். ராமசந்திரன்

நாம் மாவு சலிக்கும் சல்லடைகள் ஓட்டை விழுந்து விட்டால், தூர எறிந்து விடாதீர்கள். அவற்றில் மான், யானை, குதிரை, இயற்கைக் காட்சிகள் என்று படம் வரைந்த பேப்பரை ஓட்டி, மேலே எம்பிராய்டரி நூலால் 'ஃபில் அப்' பண்ணி விட்டால், அருமையான கை வேலை. வீட்டில் மாட்டி வைத்தால் வருபவர்களின் மனம் கவர்வது அதுவே.

- மீனா



கால் கிலோ பீட்ரூட்டைத் தோல்சீவி முழுசாகக் குக்கரில் வேக வைக்கவும். வெந்ததும் எடுத்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில் 150 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். நன்றாக இறுகிக் கெட்டியாக வந்தவுடன் இறக்கி, ஆறியதும், அதில் நாலு டீஸ்பூன் தேன் விட்டுக் கலந்து உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை உங்கள் குழந்தைகள் 'ஜாம்' போல விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். பூரி, சப்பாத்தி, பிரட் இவற்றிற்கும் காலை நேர அவசரத்திற்கும் வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம்.

- பாலா



இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட்'92

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

பணம் வருகிறது. ஆனால் அது எப்படிப் போகிறது எனத் தெரிய வில்லையே என ஏங்க வேண்டிய மாதம். புதனும், கேதுவும், சுக்கிரனும் உங்கள் பணிகளில் இடையூறு வராமல் காப்பார்கள். எனினும் அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களாலும், அரசியல்வாதிகளாலும் கூட சில சிறு தொல்லைகள் ஏற்படலாம். திருடர் பயமும், நெருப்பு சம்பந்தமான விபத்துகளும் கூட ஏற்படும் என்றாலும், தேவகுரு தேவையான நேரத் தில் வந்து கைகொடுத்துக் காப்பாற்றுவார். கலைஞர்களும், கல்வித் துறையினரும் ஏதாவது ஒருவிதத்தில் நன்மையோ, பாராட்டுதலையோ பெறுவர். 6, 7, 8 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல. 13, 14, 15 தேதிகள் நல்ல நாட்கள் ஆகும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரியனால் சுகமுண்டு. கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றியுடன் தனலாபம் உண்டு. பதவி உயர்வு கொடுக்கப் படாத காரணத்தால் நீதிமன்றத்தை நாடியுள்ள அரசுத் துறை பணியாளர்களுக்கும் தனியார் துறையினருக்கும் வெற்றியும், பதவி உயர்வும் கட்டாயம் ஏற்படும். தேக ஆரோக்கியம் உண்டு. சுக்கிரனால் சுபகாரியத்துக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. நடிப்புத் துறையினருக்கும், கலைஞர் களுக்கும் நல்வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது. ஆயினும் மற்ற கிரகங்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மனவேதனையையும், சோதனையையும் கொடுக்கத்தான் செய்வார்கள். அனுப விக்க வேண்டிய காலகட்டம்தான். ஆனால் செவ்வாய் திசை சந்திரபுத்தி நடப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத தனலாபம் கட்டாயம் கிடைக்கும். 16, 17, 18, 21, 22, 23, 26, 27 தேதி களில் அத்தகைய தனலாபம் ஏற்படும். ஆகாத நாட்கள் 9, 10, 11.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

எடுத்த காரியத்திற்கு ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் எதிர்ப்பு ஏற்படும். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் பணக் கஷ்டமும், அதன் பயனாக மனக்கஷ்டமும் ஏற்படும். அத்துடன் உடல், குறிப்பாகக் கண்கள் சம்பந்தப்பட்ட நோய் ஏற்பட்டுக் குணமாகும். இராசிநாதன் கூட அனுகூல நிலையில் இல்லை. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுபகாரியம் ஒன்று குடும்பத்தில் நடக்கும். அது திருமணமாகவோ அல் லது வளைகாப்பாகவோ கூட இருக்கலாம். அஷ்டமத்துச் சனி ஆட்சியில் இருப்பதால் சனியின் தொல்லை அதிகமாக இராது. ஒரு பெண்ணின் காரணமாகக் குடும்பத்தில் பிரிவினை ஏற்படும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. ஆட்சி, உச்ச நிலையில் உள்ள புதன் திசைக்காரர்களுக்குத் தொல்லை அதிகம் இல்லை. ஏற்ற நாட்கள் 19, 20, 21, 26, 27. எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 11, 12, 13 தேதிகள்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களில் அலைச்சலும், மன உளைச்சலும் இருக்கும். சிலருக்குச் செல்வாக்குக் குறைந்தும், அவமானம் மேலிட்டும், தலைகுனியும் நிலை கூட உண்டாகலாம். ஆனால் அங்காரகனின் அருளால் அமைதியும், எதிர்ப்புகளைச் சமாளிக்கும் வலிமையும், எதிர்பாராத நிலையில் பொருளாதார உதவியும் கிடைக்கும். அத்துடன் இரண்டாம் இடத்து குரு தனலாபத்தையும், போராட்டங்களில் வெற்றியையும் தர இருக்கிறார். ஆயில்ய நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு அரசு மரியாதை கிடைக்கும். அல்லது வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வழி ஏற்படும். அது ஏற்றுமதி தொடர்பாகவும் அமையலாம். அல்லது அரசு பதவி பெற்றும் போய் வரலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று மன நிம்மதியுடன் இருக்கலாம். ராகு தனலாபத்தைத் தர இருக்கும் இந்த நேரத்தில் கேது அதைக் கெடுப்பார். ஆனால் குருவும், அங்காரகனும் அதைத் தடுத்து அருள் புரிவார்கள். ஆகாத நாட்கள் 13, 14, 15 தேதிகள். நல்ல நாட்கள் 21, 22, 23 தேதிகள்.

சிம்ம ராசி :

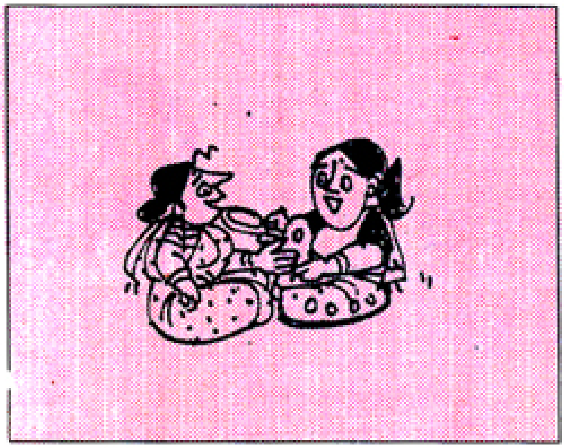
மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

கேது கொடுக்கும் நிலையிலும், சனி உதவும் நிலையிலும் இருக்கிறார்கள். ராகுவினால் ஏற்படும் தோஷங்களை குருவின் பார்வை போக்கும். ராசிநாதன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆட்சிக்கு வருவதால், அரசியல் தொடர்புள்ளவர்களுக்குப் பதவி ஆதாயம் உண்டு. நடிப்புத் துறையினர் சற்று சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும். வாகன யோகமும், பதவி ஏற்றமும் சிலருக்கு ஏற்படும். மூன்றாவது வாரம் முழுவதும் மன அமைதி நீடித்து நிலவலாம். சுப காரியம் ஒன்று நடக்க இருக்கிறது. அங்காரகனால் சிலருக்கு உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். குரு சுக்கிர சேர்க்கையால் கட்டிட லாபமும், பொன் ஆபரண சேர்க்கையும் ஏற்படலாம். இன்பதுன்பங்கள் கலந்து வரும் மாதம். கோபத்தை அடக்கினால் அனைத்து பாரத்தையும் வெல்ல முடியும். சிம்ம லக்கினக்காரர்கள் அத்தகைய உணர்வுக்கு ஆளாக வேண்டி வரலாம். எனினும் ஆறாம் இடத்து சனீஸ்வரனை ஆராதித்தால் அனைத்திலும் வெற்றி அடையலாம். நல்ல நாட்கள் 21, 22, 23. எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நாட்கள் 16, 17, 18 தேதிகள்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள். ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் எல்லாத் துறையினருக்கும் எண்ணியது நடக்கும். பதவி உயர்வுக்குக் காத்திருப்பவர்களுக்கு அது கைகூடி வரும்.



திருமணத்திற்கிருந்த தடை நீங்கி நல்ல இடத்துச் சம்பந்தம் ஏற்படும். சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை உண்டு. ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எதிலும் நிதானம் தேவை. வாகனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் போது இடது பக்கம் அமர்ந்தே பிரயாணம் செய்வது நல்லது. சுக்கிர திசை நடக்கும் கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும். புது ஒப்பந்தம், நடித்த படத்தின் மூலம் பேரும் புகழும் வந்தடையும். அலுவலகப் பெண்டிர்க்கு ஆபரணம் வாங்கும் யோகம் ஏற்படும். நலம் தரும் நாட்கள் 26, 27, 22, 23 தேதிகள். 19, 20 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

தொழில் துறையில் உள்ள பெண்களுக்கும் சரி, அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கும் சரி, இலாபகரமான மாதமாக இருக்கும். தடைபட்டு

வந்த திருமணம் எதிர்பாராமல் கைகூடி வரும். கேதுவும், சனியும் சாதகமாக இல்லை. ஆனால் புதனும், சூரியனும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எல்லாவிதத்திலும் வெற்றியையும், மன நிம்மதி யையும் தரும் சூழ்நிலையில் உள்ளனர். அங்கார கனோ உங்கள் கோபத்தைக் கிளறி விட்டு வேடிக் கை பார்க்க இருக்கிறார். எனினும் இராசி நாதன் இலாபத்தில் சஞ்சரிப்பதால் சஞ்ச லம் தேவை யில்லை. ஒரு தொலை தூரப் பிரயாணம் ஏற்பட லாம். அஷ்டமத்தில் சந்திரன் உச்சம் பெறுகின்ற 21, 22, 23 தேதி களில் சத்தியநாராயண பூஜை செய் திறவர் களுக்குச் செல்வாக்கும் செல்வமும் சேரும். அதனால் அங்காரகனால் ஏற்படும் தொல் லைகள் குறையும், 28, 29, 30 மற்றும் ஆரம் பத்தில் இரண்டு நாட்கள் இலாபகரமா னவை.

விளக்கைப் புளி வைத்து நீர் சேர்த்துத் தேய்ப்பதற்குப் பதி லாக, சாம்பலுடன் இரண்டு அல் லது மூன்று சொட்டு மண் ணெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து அந்தக் கலவையால் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். பின், தனி சாம்பலால் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். அதன்பின் சுத்தமான துணி கொண்டு துடைத்து விட் டால் போதும். புது விளக்குப் போல் பளபள என்று இருக் கும்.

- எம். இந்திரா



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

எதிர் நீச்சல் போட வேண்டிய மாதம். சனீஸ்வரன் தொழில் துறையில் உள்ளவர்க ளுக்கு உகந்த முறையில் உதவுவார். மாதத் தின் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கு சூரி யன் செல்வாக்கைச் சேர்ப்பார். மற்ற கிர கங்கள் அனைத்துமே முடிந்த மட்டும் உங்களை அலைகழிக்கப் பார்க்கிறார்கள். எனவே எதிலும் எச்சரிக்கை, எப்போதும் கவனத்துடன் செயலாற்றுதல் என்ற கொள் கையைக் கடைப்பிடியுங்கள். கைகூடி வந்த திருமணம் தடைபட்டு நிற்கும். நன்கு கட்டிக் கொண்டு வந்த வீட்டு வேலை அப் படியே நின்று விடும். உற்ற நண்பர்கள் கூட உரிய தருணத்தில் உங்கள் நிலைக்கு உதவத் தயங்குவார்கள். எனவே அனுப வித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். இது எல்லாத் துறையினர்க்கும் பொருந்தும். ஏற்றம் தரும் நாட்கள் 3, 4, 21, 22, 23, 31 ஆகியவை. அலைக் கழிக்க வைக்கும் நாட்கள் 23, 24, 25.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1- ஆம் பாதம்.

குருவும், செவ்வாயும் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். ஆனால் ராகுவும் கேதுவும் கைகோர்த்துக் கொண்டு காரியத்தை கெடுக்கப் பார்க்கிறார்கள். அதே சமயம் சூரியனும் புதனும் மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் ஆவன செய்வார்கள். அதன் பயனாக தொழில் துறையில் மேன்மை கிடைக்கும். இலாபகரமாகவே இயங்கும். கலைஞர் களும், படத் துறையினரும் பலமானதொரு அதிருஷ்டத்தைப் பெறுவார்கள். அது போலவே பட விநியோகஸ் தர்கள், நகை வியாபாரிகள், மற் றும் சமூகப் பணியாளர்கள் நன் முறையில் இலாபம் சம்பாதிப் பார்கள். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக் கும். பழைய கடன்களைத் தீர்க்க அங்காரகன் உங்களுக்கு ஆசி வழங்குவார். பாம்புக்கிரகங்க ளுக்குரிய பரிகாரமாகப் புற்றுக் குப் பால் வார்க்கலாம். ஆலங் குடிக்கும் சென்று வரலாம். செல் வாக்கு ஓங்கும். எதிரிகளின் கை மங்கும். ஏற்ற நாட்கள் 4, 5, 6, 21, 22, 23 தேதிகள். ஆனால் ஆகாத நாட்கள் 26, 27. ஏழரை சனியின் தொல்லை நீங்க அகல் விளக்கேற்றவும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரை சனியானாலும் ஆட்சியில் இருப்பதால் பாதிப்பு குறைவு. கேது இது வரை கெடுத்து வந்ததை திருத்தி விட்டு, இனி கொடுக்கப் பார்க்கிறார். மனநோயா ளிகளும், விரக்தியாளர்களும் பயத்தி லிருந்து நீங்க கேது உதவுவார். சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் அமைதி நீடிக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் ஆட்சியில் இருக்கும் போது அரசுப் பணியாளர்கள், பெரிய நிறு வனத்தின் தலைவர்கள், மற்றும் காவல் துறையினர் பாராட்டைப் பெறுவதுடன் இழந்த கௌரவத்தை மீண்டும் பெறுவர். இந்த ராசிக்காரர்களுக்குச் சூரியன் சாத கத்தை விடப் பாதகத்தையே அதிகம்

புதிய ஹமாம்...
எனக்கும் இதுதான் பிரியம்!



அதில் ஆச்சரியமொன்றுமில்லை!
புதிய ஹமாமின் சிறப்பே அலாதி.
புதிய ஹமாமின் உயர்ந்த ஃபார்முலாவினால்
கூடுதல் வளமான நுரை. மேனியிலே
பட்டுபோன்ற மென்மையும், மனதிலே
புத்துணர்ச்சி பொங்கிடும் அனுபவமும் தந்திடும்.
இதுவே புதிய ஹமாமின் சிறப்பாகும். புதிய
ஹமாம் வீட்டில் அனைவரின் மனதையும்
வென்று நிற்கிறது.

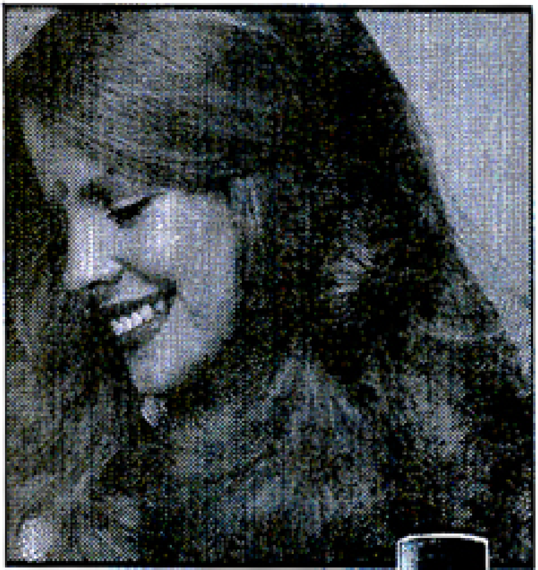
புதிய ஹமாம்.
மனம் கவர்ந்தது. மனம் கவருகிறது.

கூடுதல் நுரை.
கூடுதல் மென்மை.

டாடா தயாரிப்பு

CLARION/BVT/62/244 TAM

எழில் கேசத்தின் ரகசியம் !



அஸ்வினியின் அரிய உண்மைகள்



அஸ்வினி

ஹோமியோ ஹேர் ஆயில்

புதிய நற்குணங்களுடன் கூடிய சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் கலந்தது...

- நரை மற்றும் முடி உதிர்வை தடுக்கிறது.
- வளமான, ஆரோக்கியமான முடிவளர தூண்டுகிறது.

மேலும் பலனை அறிய, இன்றே பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.

தயாரிப்பாளர்கள்:

அஸ்வினி ஹோமியோ பார்மஸி,
12, 5வது தெரு, ரட்லண்ட் கேட் நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை-600 006.
போன்: 472417, 526821, 8256473.

அனைத்து பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விரைவில் எல்லோர் நினைவிலும் நிலைத்து நிற்கும் ஹேர் ஆயில் — அஸ்வினி

MAC-1363

தருவார். அதனால் சூரிய நமஸ்காரம், சூரிய ஸ்தோத்திர பாராயணம் போன்ற வற்றைச் செய்வது நல்லது. 28, 29, 30, 1, 2 தேதிகள் ஆகாதவை. ஏற்றமுடைய தேதி கள் 6, 7, 8, 21, 22, 23.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி நன்றாக அமை யும். எந்தத் துறையினர்க்கும் கவலை இல்லை. கலைஞர்களின் நிலை உயரும். பரிசும் பாராட்டும் தேடி வரும். கேது உதவாத நேரத்தில் ராகு கை கொடுக்கிறார். இதனால் வாகன யோகம், வெளிநாட் டுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு ஏற்படும். பதவி யில் உள்ளவர்களுக்குப் பலவிதத்திலும் நன்மை உண்டு. எதிர்பாராத தனத்தைத் தரும் ராகு இந்த மாதத்தில் 21, 22, 23 தேதி களிலும் 9, 10, 11 தேதிகளிலும் எதிர்பார்த்த நன்மைகளைச் செய்வார்கள். எனினும் அஷ்டமத்துக் குருவின் பார்வை அடுத்த மாதத்தில் கிடைக்கும் வரை சற்று மந்த மான நிலையே. ஆகாத நாட்கள் 3, 4, 31 தேதிகள். மற்ற நாட்களில் 9, 10, 11 தேதி களே ஏற்றவை.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்தி ரட்டாதி, ரேவதி.

ஆறாமிடத்து குரு உங்களுக்கு உதவ வில்லை என்றாலும் உபத்திரமாவது தராம லிருக்கலாமே! சுக்கிரன் கூட தாம்பத்திய உற வில் விரிசல் உண்டு பண்ணுவார்கள். ஆனால் புதனால் சில ருக்கு மாதத்தின் பிற் பகுதியில் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். அங்காரக னும் அனைத்து நிலை யிலும், அனைத்துத் துறையில் உள்ளவர்க ளையும் நமது அருட் பார்வையால் இரட்சிப் பார். பழனி, திருச்செந் தூர் யாத்திரை பலன் அளிக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனால் ஒருசிலருக்குப் பதவிஉயர்வு, எதிர்பார்த்த மாற்றம், சுபச் செலவுகள் ஏற்படலாம். 3, 4, 31 ஆகிய தேதிகளை எதற்கும் தேர்ந் தெடுக்காதீர்கள். ஆனால் 11, 12, 13 -ம், 21, 22, 23-ம், 26, 27-ம் ஏற்றமுடைய நாட்க ளாகும். தனலாபம் தானாகவே வரக்கூடிய நாட்கள். எச்ச ரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 4, 5, 6 தேதிகள்.

(அடுத்த இதழில் கைரேகைக் கட்டு ரைக்குப் பதிலாக 12 இராசிகளுக்கும் குரு பெயர்ச்சியினால் ஏற்படும் பொதுப் பலன் சுருக்கமாகத் தரப்படும்.)

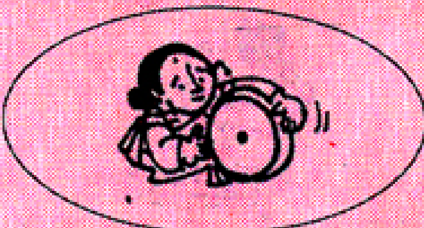
அருமை மனைவிக்கு அறுவை சிகிச்சையா?

உலகில் வாழுகின்ற மனிதர்கள் அனைவருமே ஏதாவது ஒருவிதத்தில் சஞ்ச லம் உடையவர்களாகத்தான் இருப் பார்கள். அந்தகைய சஞ்சலத்தைத் தரும் கிரகங்களில் தலையாய கிரகம் சந்திரனே ஆவார். பெண்களுக்கும் சரி ஆண்களுக்கும் சரி சுந்தர வதனத்தையும், வசீகரத்தையும் தருபவனும் சந்திரனே. அதே சந்திரன்தான் ஜாதகத்தில் கோசார ரீதியாக குருவுடன் தொடர்பு கொண்டு, திருமணமாகாத ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் திருமணம் ஆகக்கூடிய வாய்ப்பான குருபலம் எனும் வரப்பிரசாதத்தை அருளுகிறான். அப்படிப் பட்ட சந்திரன் பெண்களின் ஜாதகத்தில் 7ம் இடத்தில் இருந்தால் அழகான கணவனைப் பெற அருளும், அதே நேரத்தில் தாம்பத்திய வாழ்வில் ஏதேனும் ஒரு குறையையும் ஏற்படுத்தி விடுவான். குருவின் பார்வை பலமாக சந்திரனுக்கு இருந்தாலொழிய அக் குறையைப் போக்கு வது கடினமே. இதைப் பெண்களின் கையில் உள்ள சந்திர மேட் டைக் கொண்டே அறியலாம்.

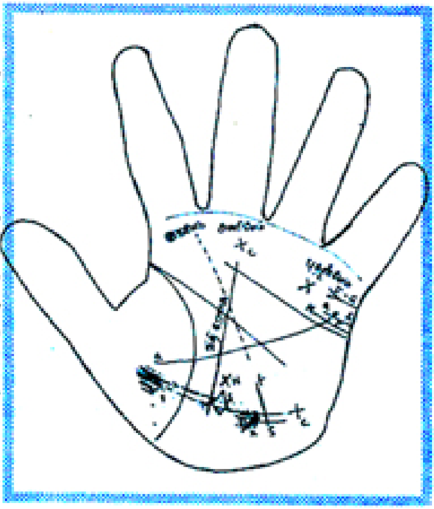
ஒரு பெண்ணின் சந்திரமேட்டில் கிரக சந்தி (x) நன்கு அமைந்து, அதிலிருந்து

மாவு சலிக்கும் சல்லடையில் சிறிய துவாரம் இருந்தால் சல்லடையை எறிந்து விடாதீர்கள். சல்லடையில் இருக்கும் துவாரங்களை விடச் சற்றுப் பெரிய சைஸ் ஸ்டிக்கர் பொட்டைச் சல்லடையின் உள்பாகத்தில் துவாரத் தின்மேல் ஒட்டிவிட்டால் சல்லடை யை இன்னும் கொஞ்ச காலத்திற்கு உபயோகிக்கலாமே!

- மஞ்சு ராஜுகோபாலன்



ஒரு ரேகை குருமேட்டை நோக்கினால் (s-t) அழகான கணவன் அமைவான். அதே சமயம் புதன் மேட்டில் ஒரு குறுக்கு வெட்டி (c) தோன்றியிருந்தால், அந்தப் பெண்ணின் கணவன் மனைவியை சில காலத்திற்குப் பிரிந்து வாழ்வான் எனலாம். அந்தப் பிரிவினை நிரந்தரமானது தானா என அறிய சந்திர மேட்டிலும் அத்தகைய குறுக்கு வெட்டி (c) இருக்கிறதா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். நீதி மன்றத்தின் மூலம் பிரிவினை ஏற்படுமா என்பதை சனிமேட்டில் காணப்படுகின்ற குறுக்கு வெட்டி (c) காட்டிக் கொடுக்கும். இந்த ஒரு விஷயத்தை மட்டும் மிகச் சிறந்த அனுபவ அறிவு இருந்தாலொழிய நீர்மானமாகக் கூற முடியாது. சில சமயம் சந்திர மேட்டிலிருந்து ஒரு நேர்கோடு (a-b) புதன் மேட்டை அடைந்து, திருமண ரேகையை வெட்டினால் (p) வேறொருவரின் குறுக்கீடு காரணமாக பிரிவினை உண்டாகி விட்டது எனலாம். அந்த ரேகையின் இறுதியாகவோ, ஆரம்பத்திலோ கிளைகளோ, கவையோ தோன்றலாகாது (f-g)



ஒரு ஆணின் கையில் சந்திர, சுக்கிர மேட்டிற்கிடையே விதிரேகையில் (g-h) ஒரு நட்சத்திரம் அல்லது பெருக்கல் குறி சதுரக் குறி போன்று காணப்பட்டால் அதன் மூலம் அவருடைய மனைவிக்குக் கர்ப்ப சம்பந்தமான கோளாறு ஏற்படும் என்பதை அறியலாம். சதுரக் குறி அவரது மனைவிக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான அறுவையில் வெற்றி ஏற்படும் என்பதைக் காட்டும். இதையும் அனுபவத்தின் மூலம் தான் அறிந்து கூற முடியும். குறிப்பாகக் கைரேகை நிபுணர்களுக்கு உற்று நோக்குந்திறனும், அதே சமயம் ஓரளவுக்கு மனோதத்துவமும், நோய் சம்பந்தமான காரண காரியத்தை அறியும் திறனும் அமைந்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாகச் சந்திரமேட்டை ஆராயும்போதே, அந்தக் கைக்குரியவரின் மனநிலை எத்தகையது என்பதை அறிந்து கொண்டு விட முடியும். எந்தவித குறியும் இல்லாமல் உப்பலாக உள்ள சந்திரமேட்டை உடையவர்கள் மாசற்ற மனதையும், எதையும் லேசாக எடுத்துக் கொள்ளும் தன்மையையும், பிரச்னைகளை அணுகும் போது சஞ்சலமற்ற அமைதியான நோக்குடனும் யதார்த்தமாகவும் அணுகுவார்கள் எனப் புரிந்து கொண்டு விட முடியும். மனநிலைக்குக் காரகன் சந்திரன். சோமன் எனப்படும் சந்திரன், ஒருவர் சோம்பித் திரிவதற்கும் காரணமாகிறான். விரக்தியையும், விபரீத புத்தியையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் தன்மை சந்திரனுக்கே உண்டு. இவை அனைத்தும் ஒரு மனிதனுக்கு அமைந்துள்ள மனப்பக்குவத்தைப் பொறுத்தது. எனவே மனதில் மாசு ஏற்படாமல், தெளிந்த மனதுடனும், திறந்த மனதுடனும், தாம்பத்யம் நடைபெற சந்திர ஸ்துதியை, முழுநிலா மலர்ந்த இரவுகளில் சந்திரனைப் பார்த்தே பாராயணம் செய்து வந்தால் சகல சம்பத்துக்களும், அமைதியான வாழ்வும் அமையும். எதிர்பாராத தனலாபத்தையும், என்றோ, யாரோ புதைந்து வைத்திருந்த புதையலை அடையவும் சந்திரன் அருள் தேவை.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

1 லிட்டர் பால் கவர்களை உள்ளும் புறமும் நன்றாக அலம்பி, வெளியில் காயப் போட்டு, சதுர வடிவத்தில் தையல் மிஷினில் தைத்து வைத்துக் கொண்டால் கீரை நறுக்க, கோஸ் நறுக்க வைத்துக் கொள்ளலாமே! பிறகு அலம்பி ஓர் ஆணியில் மாட்டிவிட்டால் தண்ணீர் வடிந்து விடும். இது தைக்க 12 அல்லது 16 பைகள்தான் ஆகும்.

– மஞ்சு ராஜுகோபாலன்



வியாபாரம் - தொழில் போட்டி யென்று வந்து விட்டால்...

என்னென்ன செய்யலாம் என யோசனைகளைக் கூறுபவர்: ஜி. நாராயணன்.

விலை ரூ. 15.00

(உயர்வியல் மையம், 22, வ.உ.சி., தெரு, விழுப்புரம் - 2)

குருபெயர்ச்சி பலன்களும் பரிகாரங்களும்

12 ராசிகளுக்கும் பலன்கள் கூறுபவர்: ஹநுமத்தாசன்

விலை ரூ. 6.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

இந்திய மொழி நாடகங்கள்

ஐந்து இந்திய மொழி நாடகங்களைத் தமிழாக்கம் செய்திருப்பவர் சரஸ்வதி ராம்னாத். நாடகங்கள் யாவும் பல்வேறு அரசியல், சமூக, பொருளாதார பிரச்னைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

விலை ரூ. 42.00

உங்கள் உடல் உறுப்புக்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஆசிரியர்: டாக்டர். கு. கணேசன்

விலை ரூ. 14.00

வானதி சிறப்புச் சிறு கதைகள் (இரண்டாம் பகுதி)

அசோகமித்திரன், கோமகள் போன்ற சிறந்த எழுத்தாளர்களின் பன்னிரெண்டு சிறுகதைகள்

விலை ரூ. 40.00

வானதி சிறப்புச் சிறு கதைகள்

மூன்றாம் தொகுதி. இதில் அநுத்தமா, கௌசிகன் போன்றோரின் சிறுகதைகள் உள்ளன. இரண்டிற்கும் தொகுப்பாசிரியர்: மகரம்.

(நான்கும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர்., சென்னை - 600 017)

தன ஆகர்ஷண குபேர யந்திர பூஜையும், மந்திரமும்

ஆசிரியர்: எஸ். சேஷாத்ரி

விலை ரூ. 5.00

பதினோரு திருமணப் பொருத்தங்கள்

ஆசிரியர்: எஸ். சேஷாத்ரி

விலை ரூ. 8.50

(இரண்டும் - ஜோதிடர் எஸ். சேஷாத்ரி, 24, சுப்ரமண்யபுரம், ஸ்ரீரங்கம் - 620 006)

ஆன்மீகமே அறிவியல்

நம் ஆன்மீகத்தில் பல அறிவியல் உண்மைகள் இருப்பதைக் கூறுபவர்: ஆர். ஆர். கிருஷ்ணன்

விலை ரூ. 15.00

(ஆர். ஆர். கிருஷ்ணன், 19, ஜானகிராஜ் தெரு, சென்னை - 33)

பொய் சொல்லக் கூடாது பாப்பா

குழந்தைகளுக்கான பதினைந்து சிறுகதைகள். ஆசிரியர்: கௌசல்யா ரங்கநாதன்.

விலை ரூ. 14.00

(மகேஸ்வரி பதிப்பகம், 25 சி, தாமல்வார் தெரு, பெரிய காஞ்சிபுரம் - 631 501)



வர்மக் கலையும் வைத்தியமும்

விளக்கப் படங்களுடன். ஆசிரியர்: டாக்டர் சீதாராம் சுப்பிரமணியம்.

விலை ரூ. 16.00

யோகாசனம்

ஆசிரியர்: தமிழ்மணி

விலை ரூ. 16.00

(இரண்டும் - கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 92, கங்கை அம்மன் கோயில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26)

அருள்வெளி நடனம்

அணு முதல் அண்டம் வரை உள்ள அணுக்களின் நடனமும், நடராஜப் பெருமானின் அம்பல

நடனமும் பற்றி ஆராய்ந்து கூறும் நூல். ஆசிரியர் : இரா. தியாகராஜன்.

விலை ரூ. 30.00

(நேச்சர் சோர்ஸ் பப்ளிகேஷன், 5/27, 4வது தெரு, சபாபதி நகர், மூவரசம் பேட்டை, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91)

புதிய அலைகள்

முத்துச் செல்லக்குமாரின் கவிதைகள்

விலை ரூ. 25.00

(மரகதமலர் பதிப்பகம், 9, ஏ.வி.எம். நகர் இரண்டாம் தெரு, விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92)

கலப வழியில் ஜோதிடம்

ஜோதிடம் பயில ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு ஆசிரியர் - முருகடிமை துரைராஜ்

விலை ரூ. 18.00

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் அதிர்ஷ்ட எண்கள்

நியூமராலஜிபடி அதிர்ஷ்டத்தை அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார் ஏ. டி. அரசு.

விலை ரூ. 8.00

சிந்தனையே சாதனை

மெர்வினின், வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான கட்டுரைகள்.

விலை ரூ. 10.00

ஊக்கமே உயர்வு தரும்

ஆசிரியர் : மெர்வின்

விலை ரூ. 10.00

(நான்கும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு கண்டலுக்குக் குக்கரில் சாதத்துடன் வைத்தால் அதிகமாய்க் குழைந்து விடாமல் இருக்கப் பருப்புகளைச் சுமார் அரை மணி போல் ஊறவைத்துப் பிறகு தண்ணீரை நன்றாக வடிகட்டி விட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வையுங்கள். நன்றாக வெந்திருப்பது டன் கொழகொழவென்று குழையாது.

- உமா புஷ்பராஜ்



நாராயணீயம்

புகழ்பெற்ற நாராயணீயத்தைத் தமிழில் தருபவர் சுவாமி. இறையன்பன்

விலை ரூ. 30.00

(தாமரை நூலகம், 7, வ.த.மு. காலனி, வடபழனி, சென்னை - 26)

மற்றவர்களைப் பார்த்தவுடன் எடை போடுவது எப்படி?

விற்பனைப் பிரதிநிதிகள் கவனிக்க வேண்டியவை, கால் மேல் கால் போட்டுப் பேசுபவரின் தன்மை போன்ற சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள்.

விலை ரூ. 18.00

சைக்கிள் ரிப்பேர் செய்வது எப்படி?

விலை ரூ. 14.00

என்ன? எங்கே? எப்போது?

விலை ரூ. 22.00

முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள்

விலை ரூ. 6.00

காவல் துறைச் சட்டங்கள்

விலை ரூ. 13.00

> பரிமளா பட்டேலரி என்ற இளம் வயது பெண்மணி இமயமலையில் உள்ள ஒரு சிகரத்தைத் தன் குழுவோடு சேர்ந்து சென்று தொட்டு விட்டுத் திரும்பியுள்ளார். இதென்ன அதிசயம் என்கிறீர்களா, இவருக்கு மணமாகி இரண்டு குழந்தைகளும் இருக்கிறார்கள். இதுவும் அதிசயமாகத் தோன்றவில்லையா. அப்படியானால் இதைக் கேளுங்கள் - அவர் ஒரு பார்வையற்ற பெண்மணி. கயிறை பிடித்துக் கொண்டு அந்தப் பனிமலையில் ஏறியதை சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள் - அதிசயம் புரியும்.
>
> - உலகு

(ஐந்தும் ஆக்கியோர் - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் தெரு, தி.நகர்., சென்னை - 17)

கேசட்

ஸ்ரீ காமாக்ஷி கவசம்

மதுரா ஆடியோ வெளியீடு, பாடியவர்கள் பாலா - உமா. ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் அருளுரையுடன்.

விலை ரூ. 27.00

ஒப்பற்றது மட்டுமே- உங்கள் சாம்ராஜ்ய வாரிசுக்கு!



இணையில்லாத டிஸ்போஸபிள் அரையாடைகள் (diapers) ஒரு விசேஷமான, ஆமாம், உங்களுடைய செல்லக் கண்மணிக்கு!

இந்த உலகில் எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே சமமாய்த்தான் பிறந்தன, வளர்ந்தன. ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் அரையாடைகள் உங்களது இந்த இனிமையான மழலை உலகிற்குள் வரும்வரை. அதன் பின்பு சில குழந்தைகள் மற்றவர்களைவிட விசேஷ குழந்தைகளாயின.

ஆமாம், விசேஷக் குழந்தைகள்! ஸ்நக்கி குழந்தைகள்!!

ஸ்நக்கி டயபர்கள் – ஈரமாக்கிய பின்பும் பூம்பட்டு மேனியில் படும் இதன் மேல்பகுதி உலர்ந்தே இருக்கிறது – உங்கள் சின்னக் கண்மணிக்கு அதிகச் சுகமாக, ஆனந்தமயமாக.

ஸ்நக்கி – இணையில்லாத மென்மையும் அதிகம் உறிஞ்சும் தன்மையும் இதன் முதல் நேர்த்தி. கசிவு இல்லை – வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ, உங்களுக்கும் சங்கடமில்லை.

ப்ரத்யேகமான இதன் காண்ட்டூர் (contour) வடிவமைப்பு, எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் திறந்து பரிசோதித்து மறுபடி ஒட்டக் கூடிய விசேஷ நாடா, உறுதியாக ஆனால் மென்மையாக விரிந்து சுருங்கும் கட்டமைப்பு, வெண் பட்டுப் புறாவின் மெல்லிய இறகு போன்ற இலேசான பொருள்கள், இந்திய சீதோஷணத்திற்கு ஏற்ற செயல்திறம் – இவை யாவும் ஸ்நக்கியின் உலகத் தரத்தின் உத்திரவாதம்.

இதில் ஆச்சரியமென்ன?

ஸ்நக்கி – சாதாரணக் குழந்தைகளுக்காக அல்ல, உங்களின் பட்டத்து இளவலுக்காக உருவாக்கப்பட்டது.

snuggy

ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் டயபர்கள் - உங்கள் சாம்ராஜ்ய வாரிசுக்கு மட்டுமே!



SN 104 6 92 TAM

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

★ ஐயர் வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சதயம், வயது 38, கும்பகோணத்தில் சொந்தமாக தொழில் செய்யும் குறைந்தது மாதம் ரூ 4000/- வருமானம் வரும் எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த பையனுக்கு நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கும் பெற்றோர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10759

★ கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, பையன் வயது 28, உயரம் 152 செ.மீ., அவிட்ட நட்சத்திரம், படிப்பு +2, சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 2500/- வேலைக்குச் செல்லும்/செல்வதற்கு தகுதி பெற்ற மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10760

★ கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், மகம், உயரம் 5'.7'', வயது 28, சென்னையில் உள்ள மத்திய அரசு பொதுத் துறையில் ஸ்டெனோ, நல்ல தோற்றமுள்ள பையனுக்கு. மத்திய அரசு/பொதுத் துறையில் வேலை பார்க்கும்/வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய தகுதியுள்ள மணமகள் (வடமாள், பிரஹசரணம்) தேவை. பெட்டி எண்: 10761

★ இந்து சோழிய வேளாளர், அசைவம் பி.எஸ்ஸி., கேட்டை, நான்காம் பாதம், 24.10.1960/5'.6''/ரூ.4500/- பம்பாய் பாரத் பெட்ரோலியம் கார்ப்பரேஷன் ஆபீஸர் இளைஞருக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல குணம், ஆரோக்யம், சிவப்பு/மாநிறம் பி.எஸ்ஸி., பி.காம்., டி.ஈ.ஈ., கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10762

★ பிராமின், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், வயது 31, தனியார் நிறுவனத்தில் டிரைவராக பணிபுரியும் மாதம் ரூ 1500/-சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10763

★ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை, 30/175/4000 மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலை. படிப்பு டி.சி.டி. (எம்.பி.ஏ.) மணமகளுக்கு பட்டம் பெற்ற அரசு, வங்கி போன்றவற்றில் வேலையிலுள்ள அழகிய சிவந்த 25 வயதுக்கு குறைந்த மணமகள் தேவை. ஜாதி தேவையில்லை. பெட்டி எண் : 10764

★ ஜாதி பேதமில்லை தஞ்சாவூர் அகமுடையார் பட்டதாரி 28/161/6000/மருத்துவ பிரதிநிதிக்கு படித்த, அழகான உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10765

★ யாதவர் பட்டதாரி 38 வயது, தாரமிழந்தவர் குழந்தை இல்லை. சிவப்பு நிறம், நல்ல வசதி. கெட்ட பழக்கம் பிரச்னை இல்லை. அழகான பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. வரதட்சிணை இல்லாத எளிய திருமணம். முழு விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10766

★ தென்கலை/ஸ்ரீவத்ஸ/அவிட்டம்/எம்.ஏ./வயது29/மாத வருமானம் 3500/-/ஐ.ஏ.எஃப் Sergent ஆகப் பணிபுரியும் 6 அடி உயரமும், சிவந்த நிறமுமுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி/பி.ஜி. படித்த தக்க உயரமும், அழகும், குணமும் உள்ள வேலை பார்க்கும்/வேலையில்லாத நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். வரதட்சிணை கிடையாது. கர்நாடக சங்கீதம் அல்லது ஏதாவது வாத்தியம் வாசிக்கத் தெரிந்திருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 10767

★ இந்து முத்துராஜா 31/டி.எம்.ஈ./ரூ.2500/- தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த திருச்சி அல்லது சென்னையிலுள்ள படித்த (குறைந்தது +2) வேலையிலுள்ள/இல்லாத 21 வயதுக்கு மேற்பட்ட நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10768

★ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், மகம், பி.எஸ்.ஸி., 27/155/2400/ ஜி.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி./ஜி.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10769

★ வன்னிய குலக்ஷத்திரியர், அமெரிக்காவில் பி.எச்டி., (AGRI) இறுதியாண்டு படிக்கும் வயது 27, உயரம் 175 செ.மீ., செவ்வாய்தோஷம் உள்ள பாண்டிச்சேரியைச் சேர்ந்த நற்பண்புகள் மிக்க மணமகனுக்குத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 10770

★ சோழிய வெள்ளாளர் (அகமுடைய முதலியார்) 32/டிப்ளமோ/மத்திய அரசு நிறுவனம்/4000 வேலூர், வட ஆற்காடு மாவட்டம் உயர்ந்த உள்ளமும், மெடிடேஷன், யோகா இவற்றில் ஈடுபாடு கொண்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10771

★ பாரத்வாஜ வடமாள், 33 வயது, தனியார் வியாபார நிறுவனத்தில் பொறுப்பான வேலையிலிருக்கும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரனுக்கு, (income 30,000/annum) நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு பரவாயில்லை.

வேலைக்குப் போனால் உத்தமம். கட்டாயம் இல்லை. பெட்டி எண் : 10772

★ ஆத்ரேய/வடகலை/விசாகம், நான்காம் பாதம், மதுரையில் சொந்தமாக எலெக்ட்ரிகல் - எலெக்ட்ரானிக்ஸ் ஷாப் வைத்திருக்கும் 29 வயது நிரம்பிய, தெய்வபக்தியுள்ள மணமகனுக்கு, படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. (முன்னுரிமை : டிப்ளமோ (எலெக்ட்ரிகல் - எலெக்ட்ரானிக்ஸ்) பெட்டி எண் : 10773

★ சொந்த ஊர் விருதுநகர். இந்து. நாடார், படிப்பு 10, வயது 25, நல்ல புது நிறம், நல்ல லட்சணம், உயரம் சுமார் 5¼ அடி. நாகர்கோவில் பக்கம் பெரிய தனியார் துறை கம்பெனியில் சூப்ரவைசர் வேலை. வேலை நிரந்தரம். மாத வருமானம் ரூ.2000/- வரை. ஒரே பையன். அக்கா, தங்கை, அண்ணன், தம்பி இல்லை. அப்பா மட்டும் உண்டு. அம்மா இல்லை. மேற்படி பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத புது நிற முறைப்படி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10774

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூசம், பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ., 31/165/2500 பி.எச்.ஈ.எல். வேலையில் உள்ள சிவப்பான, அழகான மணமகனுக்கு. நிரந்தர வேலையில் உள்ள ஸ்லிம்மான, அழகான, பட்டதாரி மண மகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10775

★ வயது 45, வெள்ளை கலர் டாக்டர், மிராசுதார், நல்ல குடும்பப்பாங்கான, பக்தியுள்ள பெண் தேவை. உயர் வகுப்பினர்கள், ஏழை, ஆதரவற்றோர் விண்ணப்பிக்கவும். இதர மதத்தினர் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10776

* Alliance invited from educated/affectionate/understandable/homely/thirty-thirty five/girl for keralite/ Vadama/Srivatsa/Avittam/thirty seven/divorcee/with son of 12/daughter of 11 with motehr/accounts executive for a group companies/ Madras. Widow/dirvorcee without encumbrances considered. Reply with horoscope to Box No. 10777

★ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம், 31/5'10''/3000/பி.எஸ்ஸிஎலெக்ட்ரானிக் சொந்தத் தொழில் புரியும், மற்றும் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கார்த்திகை 32/5'.10''/3000 பி.எஸ்ஸி., பி.ஏ.(கடைசி வருடம்) கம்ப்யூட்டர் பிஸினஸ் செய்யும் பையன்களுக்கு தகுந்த பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10778

* Groom 5'5", Brahmin/Asuvathi/Srivasthya Gothra, B.Com.,/31/2200. employed in Bhubaneswar - Orissa. Required employed or qualified girl. Early simple marriage. Box No. 10779

* Wanted smart qualified Iyer girl upto 26 years for Arudra, Srivatsa, Vadama, Palghat Iyer Delhite boy 31, 5'4", fair, ACA, employed in Bahrain. Apply with horsocope and family details to Box No 10780

* Alliance invited from employed/unemployed girls for Vadama Kousika bachelor SSLC 42/5'6"/2,700/- Assistant Government Service Madras. Early marriage desirable. Apply with bio-data horoscope and family details to Box No. 10781

* Alliance invited for Bharatwaja Uthiratathy Brahacharnam boy B.Com., PG.,D.P.M. & I.R., Rs. 5,000/- Director in a company, prefer employed girls transferable to Madurai. Box No. 10782

* Alliance invited from good-looking unemployed girls for Iyer, Vadamal, Uthram, Bharadwajam, 36 years, 5ft 4 inches/B.Sc.,/2200/- Limited Company Accountant at Bombay having own accomodation. Reply to Box No. 10783

* Non Koushika girl fair, slim upto 30 years for only boy Revathi 38/160/1900, Tamilnadu Government employed. Contact with horoscope Box No. 10784

* Wanted very good-looking, fair, slim, tall (atleast 160cms) suitably qualified bride for Vadama boy, Ph.D.(USA), 28, 170cms, Bharadwaja, Kettai. Horoscope and full details to Box No. 10785

* Wanted a fair good looking educated girl from a respectable family for a Vadama, Srivatsa 30/ 6'.7"/B.Sc., D.M.M.D.R.E., in finance business earning very well in Hyderabad. Reply with horoscope to Box No. 10786

* Naithra Kashyapa Gothram Vadagalai Iyengar boy 30 years, Pooradam employed in Central Govt at Madras, salary Rs. 2000/- per month seeks alliance from girls employed in Govt/Govt undertakings. Thengalai no bar. Contact Box No. 10787

* Alliance invited from L.I.C. employed girls for L.I.C. - H.G.A. Bharatwajam Magam Iyer boy 164/30/3500/- Reply with horoscope to Box No. 10788

* Kousikam Thenkalai, 35 years B.Sc., B.Ed., Central Government employed good-looking boy earning Rs. 2600/- Ht. 165 cms, needs educated employed/ un-employed beautiful bride. Box No. 10789

* Wanted employed Bride/Govt or Public Sector for Vadama graduate boy employed postal madras 29/2200/165cm/Aswini/ Nithruva Kashyapa Gothra. Apply to Box No 10790

* Wanted employed graduate Vadama Iyer girl for Bangalore based Kousika boy, 37, B.Com., MBA, in business. Reply with horoscope to Box No. 10791

★ கோவையிலுள்ள நிறுவனம் ஒன்றில் எழுத்தராக பணியாற்றும் 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் இனம்/16வீடு/35வயது/பி.ஏ./165 செ.மீ./ரூ2500/சைவம் ஜாதகம் இல்லாத வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான 27 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பிராமணப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10792

* Tamil Vadama Iyer Bharadwaja widower having a son. 44/ME/185/8000 seeks well qualified good looking employed bride (34-38 years) Divorcee without encumbrance acceptable. Box No. 10793

★ வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப, 31/1600/தனியார் (பப்ளிக் லிமிடெட்) கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அரசாங்க/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10794

இதுவரை கண்டிராத
வண்ண மயமான மாற்றம்!

உங்களுடைய அருமையான பழைய சாலிடேர் 20'' கருப்பு-வெள்ளை டிவி மூலம் ரூ.4000/-வரை பெறலாம்!



CAT 2000 RE

சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி வைத்திருக்கும் நண்பர்களே! இப்போது நீங்கள் குதூகலித்து மகிழ ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

உங்களுக்கென்றே சாலிடேர் இந்தப் பிரத்யேக வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

இந்தத் திட்டத்தின்படி, உங்களுடைய பழைய, அருமையான சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி செட்டைக் கொடுத்துவிட்டு (அது எவ்வளவு பழையதானாலும் சரி... ஆனால் நன்றாக இயங்கும் நிலைமையில் இருக்கவேண்டும்) ஒரு புதிய சாலிடேர் கலர் டிவிசெட்டை வாங்கலாம் — ரூ.4000 வரை தள்ளுபடி பெற்று... இந்தத் தொகை அந்த சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி செட்டுக்கு நீங்கள் கொடுத்ததைவிட அதிகமாக இருந்தாலும் ஆச்சரியமில்லை!

இந்த மகத்தான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள, கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.

முந்துங்கள்: பரபரப்பான இந்த வாய்ப்பை நழுவ விடாதீர்கள்!

கலர் டிவி மாடல் எண்.	வாடிக்கையாளர் விலை (19.6.92 அன்று எக்சைஸ் டியூட்டி குறைப்புக்குப் பின்) ரூ.	மாற்றிக்கொள்ளும் திட்டத்தின்படி விலை ரூ.
CAT 14	10,990	7,990
CAT 2000 XE	15,835	11,835
CAT 2000 XE (OSD)	16,055	12,055
CAT 2000 RE (ரிமோட் மற்றும் OSD)	17,005	13,005
CAT 1000 FSE	16,445	12,445
CAT 1000 FS (OSD)	18,070	14,070

விபரங்களுக்கு உங்கள் அருகாமையில் உள்ள டீலரை அணுகவும்

மாற்றிக் கொள்ளும் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள, இந்தக் கூப்பனைக் கத்தரித்து, பூர்த்தி செய்து, 7 நாட்களுக்குள் எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கவும்:

வைஸ்-பிரசிடெண்ட் (மார்க்கெட்டிங்)
[illegible] எலெக்ட்ரானிக்ஸ் லிமிடெட்
15, முதல் மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை 600 020

உரிமையாளர் பெயர் : ____________
விலாசம் : ____________
____________ பின்: ____________
20'' கருப்பு-வெள்ளை மாடல் எண் : ____________
சீரியல் எண் : ____________
வாங்கிய தேதி : ____ நாள்: ____ மாதம்: ____ ஆண்டு: ____
நீங்கள் வாங்க விரும்பும் டீலரின் பெயர் : ____________
நீங்கள் வாங்க விரும்பும் CTV மாடல் : ____________

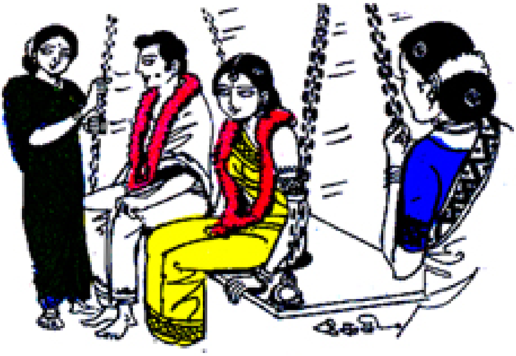
உறுதிமொழி

மாற்றிக்கொள்ள ஏற்றுக் கொள்ளலாம் என்று உங்களால் முடிவு செய்யப்பட்டால், குறிப்பிடும் டீலரின் இடத்திற்கு என்னுடைய பழைய சாலிடேர் கருப்பு-வெள்ளை டிவி செட்டை எடுத்துச் செல்ல ஒப்புக் கொள்கிறேன்.

உரிமையாளர் கையொப்பம்.

சாலிடேர்

இந்த வாய்ப்பு 1992 ஆகஸ்ட் 15 வரை மட்டுமே. அத்துடன், இது தமிழ்நாட்டில் மட்டும்தான். டிவி செட்டுகளை மாற்றிக் கொள்வதில் நிர்வாகத்தின் உரிமையே இறுதியானது.



★ அய்யர், வடமாள், 165 செ.மீ., 31, விசாகம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சென்னையில் தனியார் வேலை 1300/- பிட்டர் வரனுக்கு. வேலையி லுள்ள பெண் தேவை. எளிய, கோவில், பதிவு திருமணம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10795

* Wanted very fair good-looking smart home-loving bride 5'4" for a chartered accountant employed at Bombay Iyer, Vadamal, Kashyapa, Thiruvadirai star, 30/173 cm. Employed no bar. Contact to Box No. 10796

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அனுஷ நட்சத்திரம், 27 வயது, நல்ல நிறம், 5'9'' உயரம், எம்.ஈ. படித்து, வளைகுடா கம்பெனியில் சீனியர் கம்ப்யூட்டர் ஸாப்ட்வேர் என்ஜினியர் ஆகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு, நல்ல சைவ குடும்பத் தைச் சேர்ந்த, 23 வயதுக்குட்பட்ட, 5'3'' உயர முள்ள, நல்ல நிறமும் அழகும் வாய்ந்த, ஆங் கிலம் சரளமாகப் பேசக்கூடிய புரொஃபிஷனல் கிராஜுவேட் (ஆனால் வேலைக்குப் போகாத) பெண் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள் ளவும். பெட்டி எண் : 10797

★ துளுவ வெள்ளாளர்/158 செ.மீ./36/மாநில அரசுப்பணி/3000/எம்.ஏ./ குழந்தைகள் இல்லாத தாரமிழந்த மணமகனுக்கு/பணியிலுள்ள/ இல் லாத மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத கணவனை இழந்தோரும்/தாய், தந்தை இரு வரில் ஒருவர் பிள்ளை இனத்தைச் சார்ந்த கலப்பினப் பெண்ணும்/உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10798

★ பி.எஸ்ஸி., பி.ஈ., வீடு, சொத்து, சுய தொழில் பிராமண/முதலியார் கலப்பினம் வயது 48, தாரமிழந்தவருக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் டைவர்சி/ விதவை/ஏழைப் பெண் தேவை. வயது சிறு ஜனம், SC/ST குழந்தை தடையாகா. பெண் தன் வருமானத்தை தாய் வீட்டா ருக்காக செலவிடலாம். தயங் காமல் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10799

★ வடமாள், விசுவாமித்ர கோத்ரம், புனர் பூசம், 29/160செ.மீ./1500/ பி.காம்., சென்னை யில் தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கவுண்ட்ஸ் அஸிஸ்டெண்ட் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு சென்னையில் அரசு/தனியார் பணிபுரியும் மண மகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10800

★ வடமாள், மாண்டவ்ய கோத்திரம், உத்திரட் டாதி, வயது 32, பி.ஏ. படித்து பாம்பேயில் மத்திய அரசில் ஆபிஸராக உள்ள பையனுக்கு மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10801

★ வடமாள், மாண்டவ்ய கோத்திரம், ஹஸ்தம், வயது 30, பி.யு.சி. படித்து சென்னை யில் சொந்தமாக தொழில் நடத்தும் பையனுக்கு, மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10802

★ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை 40/173/பி.ஏ. பி.ஜி.எல். Dip. in Labour Law/ரூ.2500/- டி.வி.எஸ். குரூப், நிரந்தர வேலை, திருமணமான சில மாதங்களில் விவாகரத்துப் பெற்ற, வில்லங்கமில்லாத வருக்கு. நிரந்தர வேலையிலுள்ள, 32 வயதிற்குட் பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10803

★ நாயர், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வயது 30, ரூ.1000/- சம்பளம், சென்னையில் வசிக்கும் சிறிய சொந்த வீடுடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நடுத் தரவர்க்க எளிமையான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10804

* Alliance from Vadama Non-kousika Iyer graduate girls preferably employed for handsome brothers Uthiradam MA/31/175/2200 and Swathy M.Com./29/175/2000 with additional qualifications. Horoscope details to Box No. 10805

* Wanted very fair, graduate girl, preferably employed, 30 and below, for Vadagalai, Anusham, Vadoola boy, 34, 4600/- Insurance employed. Reply with horoscope to Box No. 10806

★ உதகமண்டலத்தில் ஒரு நட்சத்திர ஓட்டலில் சூப்பர்வைசராக இருக்கும் 28 வயது கௌண் டின்ய கோத்திரம், புனர்பூச நட்சத்திரத்தில் பிறந்த வடமாள் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. பெண் உதகமண்டலத்திலேயே வேலையில் இருந்தால் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10807

★ தேவரின் 30 வயது, எம்.காம். பி.எல்., படித்த, சிவந்த நிறமும், 5'.7'' உயரமும், அழகிய தோற்றமுடைய மாநில அரசுப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, முக்குலத்தோர், அல்லது பிரா மணர் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். (மணமகன் மாத வருமானம் இதர வகையில் ரூ.10,000/-) பெட்டி எண் : 10808

★ 42 வயதுடைய, விவாகரத்து பெற்ற வங்கி அதிகாரி, அன்பான 30-41 வயதில் அன்பான துணையை தேடுகிறார். விவாகரத்து பெற்ற விதவை பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி மதம் தடையில்லை. சொந்த வீடு இருக்கிறது. பெட்டி எண் : 10809

★ சைவ செட்டியார் 38/6 அடி//பி.ஈ. மத்திய அரசு பணி/ரூ. 3500/- சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு மத்திய மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. சைவப் பிள்ளை பிரிவும் சம்மதம். ஜாத கத்துடன் தொடர்புக் கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10810

இவர்கள் அனைவரும் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்தால்,
அவர்கள் பருக எதை வழங்குவீர்கள்...



ஒவ்வொரு சாகர் ஸ்கிம்ட் மில்க் பவுடர் பேக் உங்களுக்கு வளமான புரதச் சத்துள்ள $5^{1}/_{4}$ லிட்டர் பாலைத் தருகிறது ஆம்! இத்தனை எளிதாக இவ்வளவு பாலை நீங்கள் இதுவரை தயாரித்தது இல்லை. அடர்மிதமான பாலைப் பெற, இன்றே வாங்குங்கள் சாகர்.

குஜராத் கோ ஆபரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிட்., ஆனந்த் 388 001.

ASP-SSMP-106/92 TAM

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

★ வண்ணியர், 27 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பி.வி.யூ/1200, உயரம் 51/2 அடி. இரு கால்களும் ஊனத்தினால் நடக்க முடியாது. 'ஷூ' போட்டு நடக்க முடியும். பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, விதவை, ஏழ்மையானவர்களும், விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஏ. பி. குணசேகரன், 36, பருத்திவாக்கம் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 16.

★ சிவப்பு, எம்.எஸ்ஸி., அல்லது பி.ஈ., 23/25 வயது, 160/165 உயரம், திருச்சி இனம் வெள்ளாள பிள்ளைமார் மணமகள், எம்.எஸ். (கம்ப்யூட்டர்) படித்து, ஐ.பி.எம். பணிபுரியும் விருச்சிக லக்னம், கன்னி ராசி, மிதுன செவ்வாய், மணமகனுக்கு தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கருமார், 1/8ஏ, கௌரி காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஜாதகம் விவரங்களுடன் அணுகவும்.

* Wanted Tamil Iyer employed Bank/LIC/Cental Govt/girl for Brahacharanam, Bharthwaj boy 30/165/2000 employed in TVS Indore owning house subsects acceptable. Correspond to V. venkatasubramanian, 77A, Silver Oaks Colony, Chanakyapuri, Indore - 452 009.

* Alliance invited for Hindu Devendragulathar 32 yrs, 6'2", GIC employee Rs. 2500/-p.m. from employed girls preferably form LIC/GIC/Banks, Caste no bar. Reply with horoscope and particulars to Mr. N. Ramdass, New India Assurance Co., Obli Towers, D. B.Road, R.S.Puram, Coimbatore - 641 002.

* Suitable alliance invited form educated girls preferably from Nadar Community for tall, lean Nadar boy, aged 34, M.E., working with a foreign firm. Contact K. K. Nandakumar, MIG-64, Srinagar, Coonoor - 643 102, Nilgiris.

* Alliance invited for Iyer Vathima, Kasyapa Gothram, Hastham 32/165 cms/Rs.4000/B.Sc., Nationalised bank clerk from graduate employed girl in transferable job. same subsect & teaching profession preferred. contact with horoscope K. Sridharan, Plot No. 33, 44 5th Cross, Canara Bank Colony, Srinivasa Nagar, Trichirappalli - 620 017.

* Iyer, Vadamal, Koundinya Gothram, Uttiram, manager in private firm, salary Rs.2500/- p.m. age 32 years requires employed girls from respectable family. Interested parties may please contact A. Renganathan, F1, Parasuram Manasion, 38, Kanakapura Road, Basavangudi, Bangalore - 560 004.

* Alliance invited for Vadama Iyer boy Naithrupa Kashyap star Krithigai 32/173/25,000+perks working as Executive in Muscat from qualified and good-working girls. Contact with horoscope to N. Athmanathan, No. 1, Ramakrishna Nagar, Pondicherry - 605 003.

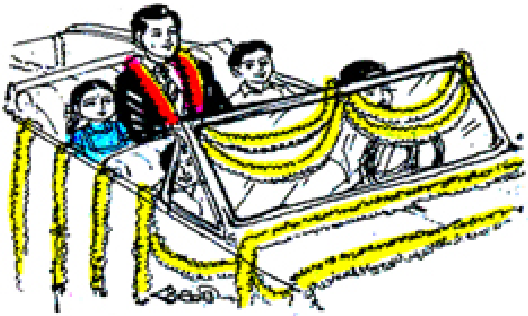
மணமகன் தேவை

★ மருத்துவர், அனுஷ நட்சத்திரம், 29 வயது, தையல் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பில் அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களோடு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21838

★ வடமாள், வாதுல கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 33 வயது, 157 செ.மீ., உயரமுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த நல்ல நிறமான வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21839

★ கன்னட மாத்வா ஆர்வேலு இனத்தைச் சேர்ந்த 26 வயது, அழகிய மணமகளுக்கு 5'1" உயரம், பூசம் நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், டைப்பிஸ்டாக தற்காலிகமாக அரசு அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசு அலுவலர்கள்/ஆசிரியர்கள்/வங்கி/தனியார் நிறு





வணங்களில் பணிபுரியும் இளைஞர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21840

★ வல்லியகுல க்ஷத்ரியர், 21 (பி.ஏ.) நல்ல அழகும், மாநிறமுடைய, பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்தமாக பிஸினஸ் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்தோடு எழுதவும். பெட்டி எண் : 21841

★ ரெட்டியார் (பொக நாடு) இனத்தைச் சேர்ந்த உயரம் 5 அடி உள்ள பி.எஸ்சி. படித்துள்ள 30 வயதுடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 36 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21842

★ சௌராஷ்டிரா பெண் வயது 27/150 செ.மீ. எம்.காம்., (எம்.பில்) லெக்சரர், அரசாங்க மத்திய அரசு/தமிழ்நாடு அரசு/வங்கி பணியிலுள்ள சௌராஷ்டிரா மணமகன் தேவை. வயது, படிப்பு, வேலை, ஜாதக குறிப்பு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21843

★ ஐயர் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 23/150 செ.மீ., சிவந்த நிறம், மக நட்சத்திரம், +2, ஆசிரியர் பயிற்சி, டைப் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் ஹையர் பாஸ், பெண் டீச்சராக பொன்மலை மாண்டிசோரியில் வேலை பார்க்கிறாள். பையன் புதுக்கோட்டை மற்றும் திருச்சியை சார்ந்தவராகவும் மற்றும் அரசு அலுவலராகவும் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 21844

★ ஐயர், வடமா, 27, கௌசிக, விஸ்வாமித்ரம், கேரளா பூர்வீகம், பி.எஸ்ஸி., மூன்றாம் ஆண்டு, டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் ஹையர் தெரிய, வேலைக்குச் செல்லவும் தயாராகவுள்ள, தெய்வபக்திமிக்க, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21845

★ வல்லியகுலக்ஷத்திரிய அரசு பணியிலுள்ள 28 வயது பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தரப் பணியிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த பட்டதாரி மணமகன் சீர்திருத்த முறையில் அல்லது இலக்காவலர் முன்னிலையில் மணமுடிக்க விருப்பமுள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21846

★ இந்து. சோழிய வெள்ளாளர், திருவோணம், வயது 24, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., உயரம் சராசரி, நல்ல குணமும், அழகும் கொண்ட மணமகளுக்கு (இரட்டை பெண்களில் ஒருவர்) நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21847

★ வடமாள், நைத்ரிய காசிப கோத்திரம், பூரம், 26/160/+2 சேலத்தில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்தோடு எழுதவும். பெட்டி எண் : 21848

★ தெலுங்கானியம் கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம், 26/5'2''/எம்.ஏ./ பிரவீண்/சுருக்கெழுத்து/தட்டச்சு முடித்துள்ள வசதியான நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வங்கி/அரசு/சிறந்த நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்தோடு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21850

★ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி 23/+2/155 செ.மீ./ரூ.700/- வேலை பார்க்கும் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசுத் துறை/நல்ல கம்பெனியில் உள்ள அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் 31 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. வடமாள் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21851

★ வடமாள் பாதராயண கோத்திரம், உத்ராடம் 25/5 அடி. பி.ஏ. பாஸ் செய்த ஹிந்தி விசாரத் பாஸ் செய்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெண்ணிற்கு வேலைக்குச் செல்ல சம்மதம். பெட்டி எண் : 21852

★ கவரா நாயுடு, எம்.ஏ.பி.எட்., வயது 25, உயரம் 5'.3'' நல்ல சிகப்பு நிறம் உடைய மணமகளுக்கு பட்டதாரி/மத்திய/மாநில அரசு/பொதுத் துறை நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் கவரா பலிஜா நாயுடு மணமகன் 30 வயதிற்கு மேற்படாதவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம் மிகவும் அவசியம். மதுரை, காமராஜர் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் வசிப்பவர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றார்கள். பெட்டி எண்: 21853

★ தமிழக அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி அரிஜன கிறித்துவ 40 வயது பெண்ணிற்கு படித்த 45 வயதுக்குட்பட்டவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21854

★ சோழிய வெள்ளாளர், பி.காம்., (பி.எட்.,) 27/5'5'' மூலம் 3 பாதம், ஹிந்தி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசாங்கம்/தனியார் நிறு வனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21855

* Alliance invited for Karkatha Vellalar girl, slim, fair, 22, 160, B.E., Sadhayam, Kindly reply to Box No. 21856

* Alliance solicited from foreign based and well employed bridegroom for girl, 34 yrs, citizen of Singapore and employed as a teacher, ht 5.2, Hindu, Kallar. Caste no bar. Box No. 21857



கவிதா v/s
கரப்பான் பூச்சிகள்
கவிதா எப்படி "ஹிட் பூச்சிக்
கொல்லி நிபுணர்" ஆனா ?
HIT
HIT
Cockroaches
ஹிட் காக்ரோச்
நோ காக்ரோச்

மத்திய அரசின் "நிதி கம்பெனி" என்ற அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்

RBF — SAVINGS · SECURITY · SERVICE

இராயப்பேட்டை பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

கோகலே பவன், வெஸ்ட்காட் ரோடு, இராயப்பேட்டை, சென்னை-600 014.
போன் : 831180, 846445, 831755

வைப்புத் தொகை திட்டங்கள்

I. FIXED DEPOSIT SCHEME*

Period	45 Days	3 Months	6 Months	1 Year	2 Years	3 Years	4 Years	5 Years
Rate of Interest p.a.	13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

II. C.D. SCHEME* DEPOSIT DOUBLES IN 45 MONTHS - TRIPLES IN 68 MONTHS.

Amount of Deposit	MATURITY VALUE AFTER						
	12 Months	24 Months	36 Months	45 Months	50 Months	60 Months	68 Months
Rs. 1,000	1,180	1,430	1,730	2,000	2,190	2,690	3,000
Rs. 5,000	5,920	7,150	8,650	10,000	10,900	13,400	15,000
Rs. 7,500	8,880	10,725	12,975	15,000	16,400	20,200	22,500
Rs.10,000	11,840	14,300	17,300	20,000	21,900	26,900	30,000

III. CASH CERTIFICATE*

Period	Amount	Certificate Value
36 Months	2,925	5,000
	5,850	10,000
	8,775	15,000
	11,700	20,000

"சுப்ர பண்ட்"
புதிய சேமிப்புத் திட்டம்

22% வரை மாத வட்டி தரும் சேமிப்புத் திட்டம் (A)
5 ஆண்டுகளில் முதலீடு மும்மடங்கு ஆகும் திட்டம் (B)
வைக்கத் தொகை முதிர்வின் போது ரூ. 10,000 வரை.

IV. RECURRING DEPOSIT

Monthly Deposit	MATURITY VALUE AFTER					
	12 Months	24 Months	36 Months	48 Months	60 Months	72 Months
Rs. 25	330	725	1,210	1,805	2,585	3,485
Rs. 50	660	1,450	2,420	3,610	5,170	6,970
Rs. 75	990	2,175	3,630	5,415	7,755	10,455
Rs. 100	1,320	2,900	4,840	7,220	10,340	13,940

V. PENSIONERS' PARADISE SCHEME*

VI. RAJAYOGAM DEPOSIT SCHEME*

VII. KUBER DEPOSIT SCHEME*

VIII. S.B. A/c 10%

தங்கள் முதல் செலவு சேமிப்பாக இருக்கட்டும்.

ஒரு சவரனுக்கு ரூ. 2,000 வரை கடன் வழங்கப்படும்

நகை கடன் பெற R.D. கட்ட வேண்டியதில்லை

அலுவலக நேரம் :
வார நாட்களில் : காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை (இடைவேளை இல்லை)
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் : காலை 8.30 மணி முதல் நண்பகல் 1 மணி வரை

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டுமே ஒரு பங்கின் விலை : ரூ. 1 மட்டும்

வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை

100 கோடி லட்சியம் - தேடிவரும் நிச்சயம்

* Alliance invited for Vadama Kousika age 34, fair, good looking domestically well trained, unemployed graduate girl from employed matriculate or graduate bachelor bride-grooms, decent early marriage. Reply with bio-data horoscope family details Box No. 21858

* Alliance invited for Telugu Brahmin girl, 27 yrs, B.Sc., B.Ed., Revathy, Bharatwaja Gothram, divorcee without encumbrance, sevva dosham in 7th place. Brahmin widowers divorcees with (or) without sevvadosham may apply. Box No. 21859

* Alliance invited from bachelors upto 40 yrs, graduate, employed, Bank/Central State Govt/LIC for Hindu, Sc-Madari, very fair, smart, graduate girl 36/160/4500/ Nationalised Bank. No dowry. Caste no bar. Box No. 21860

* Hindu Pallan engineer working in public sector at Bangalore 34/150/6000 required professionally qualified person. Not interested in seeing horoscopes. No bar simple marriage. Box No. 21861

* Brahacharanam Koundinya Thriuvadhirai graduate good-looking girl, railway employed Madras, 24/160/2000/ requires professionally qualified well employed boy with good family background/other subsects acceptable. Reply with horoscope/bio-data to Box No. 21862

* Well placed alliance for Madras based Tamilian Vadama girl Revathi Ph.D. 36/155/4300 Central Govt. gazetted subsect acceptable excuse widowers/divorcies reply to Box No 21863

* Bombay based Vellala-Brahmin father parentage B.Com., 23, Fair, good-looking vegetarian 165cm., working general insurance subsidiary earning 3500/-pm transfer possible seeks suitable well placed boys with horoscope write to Box No. 21864

* Suitable alliance from same subsect required for Telugu Brahmin, Velnadu, Swathi, Gowthama Gothram, girl aged 28, M.A., D.F.M. Bank employee, Rs.3200/- per month, Reply to Box No. 21865

* Wanted only postgraduates of Reddy caste, aged not more than 30 years, employed in Banks, Schools, Colleges for girl aged 24 years, star Swathi, qualifications B.Sc., M.A.,D.Ed., D.N.&D. Horoscope should be sent to Box No. 21866

* Attractive Bride 23/156/2300 MSc., B.Ed., (M.Phil) employed as P.G. Asst, Father - Vishwa Brahim, Mother - Brahmin tamil Iyer. invites alliance from well settled grooms. Brahmin or Brahmin mixed. Box No. 21867

* Alliance for Private employed graduate Tamil Iyer girl Koushika, Visakam I Padam, 5'/31 from well settled Brahmin boys. Decent early marriage. Reply to Box No. 21868

* Alliance invited from well settled un- encumberd dirvorcee/widower for Srivatsa, graduate, bank-employed, unencumbered dirvorcee 32/151/4000 Box No. 21869

* Alliance invited for Iyer, Vadama graduate divorcee girl, 29 years one Male child aged 7, employed in Central Govt. Pusam Bharadwaja Gothram from well educated employed broadminded boys upto 38 yers subsect no bar. Box No 21870

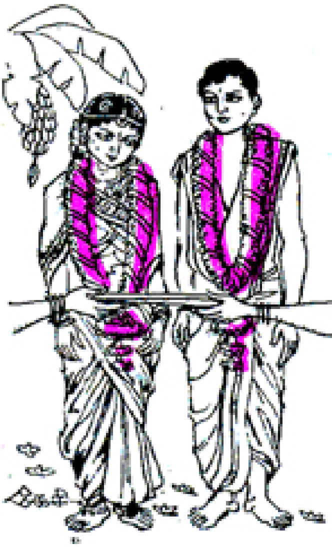
* Alliance for homeloving Kerela Vadamal Iyer girl 32/162/MA Sadhayam Kousika unencumbered innocent legal divorcee short married life good family background from broadminded unencumbered understanding Iyer grooms around 38 divorcee/ widower no bar. Contact to Box No. 21871

★ சைவப் பிள்ளை இனம், முதுநிலை பட்டதாரி, 24 வயது அழகிய சிவந்த நிற, 5'3" உயரமுள்ள ரயில்வேயில் சென்னையில் மாத வருமானம் ரூ.2500/- பெறும் பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/பொது/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர் சைவ இன, பட்டதாரி, மாப்பிள்ளை தேவை. குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21872

★ வடமாள், பரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம், 3ம் பாதம், 26, +2 படித்த தற்பொழுது தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21873

★ இந்து சோழிய வேளாளர், ஆண் வாரிசில்லாத அரசுத் துறை அதிகாரியின் அழகான மகளுக்கு வயது 22/160 செ.மீ./தையல் டிப்ளமா ஆசிரியைப் பயிற்சி பி.காம்., இரண்டாம் வருடம், அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. இன்ஜினியர், டாக்டர் அல்லது நல்ல வேலையில் உள்ளவர் ஜாதகம் விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21874

* Alliance for Saiva Vellala girl/Central Govt/ Non-transferable/24/152/2500 from Chengal, Kalpakkam, Madras based qualified grooms. Subsect welcome simple early marriage. No dowry send horoscope family details to Box No. 21875





★ கணவனை இழந்த இளம் பெண்ணுக்கு வயது 23, விசாகம் 4ம் பாதம், கர்ககோத்ரம், வடமாள், 2 வயது பையன் இருக்கிறான். எம். காம்., இரண்டாம் ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கௌண்டண்டாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பவராகவும், மனைவியை இழந்தவராகவோ அல்லது விவாகரத்து செய்தவரானாலும் சரி. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 21876

* Wanted well-placed professionally qualified groom for a 29 year old Bombayite, Kerala Iyer, Kashyapa Gothram, Star Puradam, graduate height 5'2". Box No. 21878

* Alliance for very fair, smart, beautiful Tamil Iyer Vadama Kowsika Visakam girl 27/150 post-graduate employed slightly handicapped due to polio self-reliant subsects acceptable. Respond with horoscope. Box No. 21880

★ கன்னட, மாத்துவ பிராமின், வசிஷ்ட கோத்திரம், ரிஷபம், பி.ஏ. 24/158/2400/- அரசு பள்ளி ஆசிரியை, 6 இந்திய மொழிகள் பேசும் மணமகளுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட, படித்த, அதே இன மணமகன் தேவை. மணமகனுக்கு வேலை/கைத்தொழில் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 21881

* Alliance invited from non-baradwaja Smartha Iyer boys professionally qualified and well-placed for post-graduate computer trained employed girl 30/160 Pooradam reply with horoscopes and details to K. V. Kailasam, 86, Jyotikalash Society (behind) I.S.R.O. Satellite Road, Ahmedabad - 380015

★ முத்துராஜா/முத்தரையர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் 30/பி.ஏ./155க்கும் அதன் சகோதரி 26/ஸ்டாப் நர்ஸ்/160க்கும் பி.ஈ. அல்லது அதற்கு இணையாக படித்த நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன்கள் தேவை. அம்பலக்காரர்/சேர்வை வகுப்பும் அனுகூலம். தொடர்பு கொள்க. பி. ராஜன், 101, 3வது குறுக்கு, வெங்கட்டா நகர், பாண்டிச்சேரி - 605 011.

★ பூசம், ஆத்ரேய, வடமாள், பி.காம்.,/ 26/5'4''/அரசு/2500 குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஹைதராபாத்திலேயே அரசு/பப்ளிக் செக்டரில் வேலையில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. (Age group 2832) உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : S. Krishnamurty, H.No. 3-1-80, Swamy Vivekananda St, R. P. Road, Secunderabad - 500 003.

★ சோழிய செட்டியார் + ஒக்கிலிகக் கவுண்டர், 24, சிவந்த நிறம், DECE, 1500, சென்னை தனியார் கம்பெனி, சாதி பாரோம் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்க : பி. நாகராஜா, 12, வேணுகோபால் தெரு, சைதாப்பேட்டை மேற்கு, சென்னை - 600 015.

மணமகன், மணமகள் தேவை

★ பையன் பிரைவேட் லிமிடெட், வயது 31/பி.காம்.பி.ஏ.எல்/2800/திருவாதிரை, பெண் - பி.காம்./வயது 28, பூரட்டாதி, ஸ்மார்த்தக் குடும்பம், வடமாள்/பாரத்வாஜ கோத்திரம், வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண்/பையன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வி. நடராஜன், 26/5, சக்ரபாணி தெரு விரிவு, ரங்கராஜபுரம், சென்னை - 600 024.

* Wanted decent mutual/separate alliance for Pillai and Brahmin girl, 27 years, plus two, tailoring, type and shorthand modern look, domestically well trained her brother 29 years, M.Com., B.Ed., 1500/- caste no bar. Box No. 30061

* Mutual/separate alliance for Mudaliar girl 32/ DIP/MA.158/unemployed and for her brother 38/MA/PGDIP/164/Rs.3500 PVT Sector contact Box No. 30062

★ சாத்தாத ஸ்ரீவைஷ்ணவ (சைவம்) பெண் மத்திய அரசு, J.E. பதவி, 31/155/3500, பிள்ளை எம்.எஸ்ஸி.,எம்.எட்., 33/177/3000 இவர்களுக்கு பட்டப் படிப்பும் உத்யோகமுள்ள மணமகள்/மணமகன் ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண் : 30063

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஏக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2345624; சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2345623; விளம்பரம் - சந்தா : 2345622; டைரக்டர் : 2345621.
ஆண்டுச் சந்தா : உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் : ரூ. 500/-
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.

100 யோசனைகள்

★ பல் வலிக்கு ஒரு எளிய மருந்து! அருகம்புல்லை சுத்தமாகக் கழுவி வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று பல்வலி உள்ள இடத்தில் அடக்கி வைத்துக் கொண்டால் பல் வலி குறையும்.

★ இட்லி தோசைக்கு உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கும் போது கொஞ்சம் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைத்தால் கமகமவென்று மணமாக இருக்கும்.

★ தாய்ப்பால் சுரக்க இதோ ஒரு வழி : பலரும் முக்கியமாக வங்காளிகள் இதையே அனுசரிக்கின்றனர். மிகவும் எளிமையானது.

நல்ல ஜவ்வரிசியை (பெரியது) நன்றாக அலம்பி எடுத்துக் கொண்டு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொண்டு கொதிக்க வைத்து, கஞ்சி பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதில் அவ்வப்போது பாலைக் கலந்து, வேண்டிய அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து காலையிலும் மாலையிலும் அருந்த வேண்டும். இது இளந்தாய்மார்களுக்குப் பாலைச் சுரக்க வைப்பதுடன் நல்ல சக்தியையும் கொடுக்கிறது. ஆறு மாதங்கள் வரை இப்படிச் செய்யலாம். நல்ல பலன் உண்டு. எளிதிலும் ஜீரணம் ஆகும்.

★ சலித்த மைதா மாவை இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைக்கவும். வெந்தபின் அதனை வெளியே எடுத்துத் தேவையான உப்பு, காரப்பொடி, பெருங்காயம், சேர்த்துப் பிசையவும். ஒரு பிடியளவு கடலைப் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து இத்துடன் சேர்த்துத் தட்டை செய்தால் உண்பதற்கு மொர மொரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

★ சாதாரண வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால், நீர் மோரில், உப்பு, கறிவேப்பிலை கரைத்து, நீர் மோரில் நிலைவரை கடைந்து, இரண்டு மூன்று முறை அருந்தினால் குணமாகும்.

✿ தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து நீராடும் தினங்களில் சிலருக்குக் கண் பார்வை மசமசவென்று தெளிவில்லாமல் இருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள், நல்லெண்ணெயை நன்கு பொங்க விட்டு, அதில் ஐந்தாறு மிளகுகளைத் தட்டிப் போட்டுத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளுதல் உத்தமம். இதனால் கண் பார்வை நீட்சண்யம் ஆவதுடன் ஒற்றைத் தலைவலி, நீர் பாரம் முதலிய உபாதைகளும் பறந்தோடி விடும்.

✿ இட்லி, தோசைக்கு அரிசி, உளுந்து ஊற வைக்கும் போது முன்பே நன்றாகக் களைந்து விட்டு ஊறவைக்கவும். ஊறிய பிறகு களைந்தால் அரிசி உளுந்திலுள்ள சத்து குறைந்து விடும்.

✿ வயிற்றில் இரைச்சல் இருக்கிறதா? கொஞ்சம் ஓமத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதன் மீது கொதிக்கும் நீரைவிட்டு மூடி வையுங்கள். அது சில நிமிடங்களில் காப்பி டிகாக்ஷனைப் போல் ஆகி விடும். இதை வடிகட்டிப் பாலையும் சர்க்கரையையும் இதனுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். வயிற்று இரைச்சல் நின்று விடும்.

✿ வீட்டுத் தோட்டத்தில் பாகல் பயிர் செய்யுமுன் அவ்விதைகளை இலேசான துணியில் கட்டி, தண்ணீரில் ஒருநாள் முழுவதும் ஊற வைத்துப் பின் விதைத்தால் அவை விரைவில் முளைக்கும்.

✿ சப்பாத்திக்குக் கோதுமை மாவு பிசையும் பொழுது சிறிது ஓமத்தையோ அல்லது சுக்குப் பொடியையோ சேர்த்துப் பிசைந்தால் சப்பாத்தி வாசனையாகவும் இருக்கும்; சுலபமாக ஜீரணமும் ஆகும்.

வெந்த பயத்தம் பருப்போ, துவரம் பருப்போ மீந்து விட்டால் அவைகளையும் மாவுடன் சேர்த்தும், சப்பாத்தி செய்ய

லாம். மாவுடன் வெந்த கீரைகளையும் பிசைந்து செய்யலாம்.

முளைகட்டிய கொத்துக் கடலையை அரைத்து மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து செய்யப்படும் சப்பாத்தி மிகச் சத்துள்ளதாக இருக்கும்.

○ கூழ் வற்றல்களை வேர்க்கடலையை வறுப்பது போல மணலில் இட்டுப் பொரித்தால் கரகரப்பாகவும், பெரிதாகவும் பொரியும். எண்ணையே தேவையில்லை.

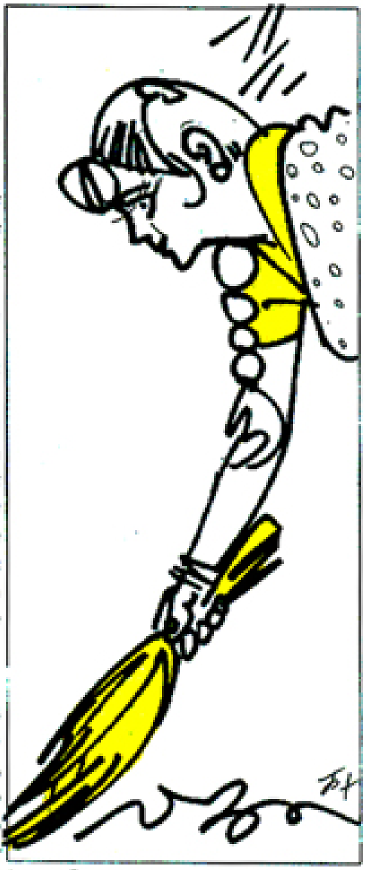
○ திராட்சைப் பழமும் உலர்ந்த திராட்சையும் ஆயுர்வேத யுனானி வைத்தியத்தில் உபயோகப்படுகின்றன. ஜீரண சக்தியை வளப்படுத்தி, குடல் புண், சிறுநீரகம் முதலியவற்றைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்து, அதனால் ஏற்படும் பருக்கள், கண்களின் கரு வளையம் முதலியவற்றை நீக்குகிறது.

திராட்சை உடலுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது. காப்பி, டீ முதலிய பானங்கள் அருந்துவதால் ஏற்படும் அஸிடிடியைத் தவிர்க்கிறது. திராக்ஷாஸவா ச்யவனப்ராசா முதலிய ஆரோக்கியத்திற்கான புஷ்டி டானிக்குகள் திராட்சை சாற்றில் தயாரிக்கப்பட்டவையாகும்.

○ கொட்டைப் பாக்கைச் சந்தனம் போல் இழைத்து சுமார் ஒரு டீஸ்பூன் அளவுக்குக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது பாலில் அல்லது தண்ணீரில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க குடற்பூச்சிகள் மொத்தமும் அன்றே வெளி வரும். கடும் பத்தியம் கிடையாது. குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்ப அளவைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ கொடுக்கலாம்.

○ கேரம் போர்டு வைத்திருப்பீர்கள். அதற்குக் காய்கள் நகர என்று போர்டு மீது பவுடர் ஏதாவது தூவுவீர்கள். குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனைத் தரும் வழு வழுப்பான பவுடர் எது தெரியுமோ? அரோரூட் மாவு! ஆமாம். இந்த மாவை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு கேரம் போர்டு மேல் தூவி விளையாடக் காய்கள் அழகாக ஸ்கேட்டிங் செய்வதைக் காணலாம்.

○ செருப்பு கடிக்கிறதா? கவலை வேண்டாம். செருப்பின் மேல் பாகத்துத் தோலின் அடிப்பாகத்தில் மெழுகுவர்த்தியை நன்றாகத் தேய்த்து வைத்து விடுங்கள். பிறகு அணிந்து கொண்டால் கடிக்கவே கடிக்காது.



✻ மகிழம்பூ செய்யும் பொழுது தேங்காய்ப் பாலில், சிறிது சர்க்கரையைக் கரைத்து ஊற்றிப் பிசைந்தால் முறுக்கு அதிகச் சுவையுடன் இருக்கும்.

பருமன் குறைய...

நிதானமாகச் சாப்பிடவும். - உங்கள் ஆகாரத்தைப் பல சிறு பாகங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். நன்றாகக் கடித்து மெதுவாக விழுங்கவும்.

பசித்தால் ஒழிய எதுவும் சாப்பிடாதீர்கள் - சாப்பிடும் முன்பு கேள்வி எழுப்பவும், இது சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் என்ன என்று. உங்கள் பசி ஆறியதும் சாப்பாட்டை நிறுத்தவும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் தட்டில் குறைந்த சாப்பாடே இருக்க வேண்டும். இதுவே ஒரு விதி என எண்ணிச் சாப்பிட உட்காரவும்.

ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுக்கும் முன்பு - ஒரு டம்ளர் தண்ணீர். டீ அல்லது காப்பி அல்லது கலோரி இல்லாத பானங்கள் குடிக்கவும்.

சாப்பாட்டில் உப்பை ஒதுக்கவும்

பானங்களில் சர்க்கரை உபயோகிக்க வேண்டாம்.

காய்கறிகளால் செய்த சாலட்டுகள் நிறைய சாப்பிடவும்.

வெண்ணெய், மார்கரின், எண்ணெய், க்ரீம்கள், கொழுப்புகள் முதலியவை உபயோகிக்க வேண்டாம்.

அதிகச் சத்துள்ள சில ஆகார வகைகளை ஒதுக்கி விடவும். உதாரணம் :

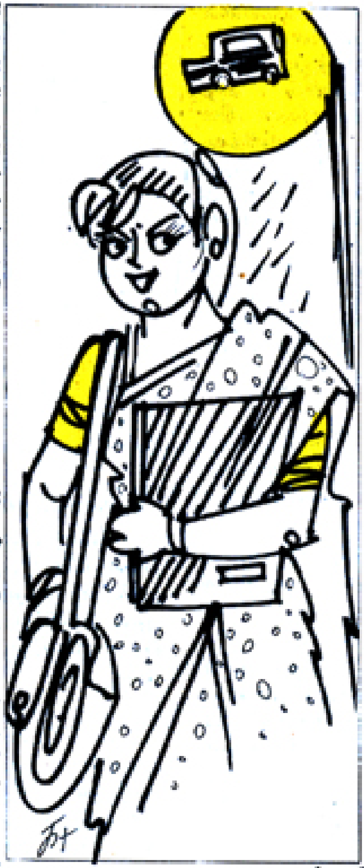
ஐஸ்க்ரீம்கள், உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டைகள் என்பன.

இரண்டாவது தடவை எதையும் இடையில் வாயில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டாம்.

அப்புறம் -

உங்கள் உடலுக்கேற்ற எடையை அடைந்தவுடன் அதே எடையில் எப்பொழுதும் இருக்கும்படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

❊ அரைத்த மாவை 18 மணி நேரத்திற்கு மேல் புளிக்க விட்டபின் தயாரிக்கப்படும் இட்லி, தோசையில் அதிக அளவில் வைட்டமின் பி-யின் அங்கங்களான தியாமின், ரிபோபிளேவின் உண்டாகின்றன என்று பெங்களூரில் உள்ள விவசாயப் பல்கலைக் கழகம் நடத்திய ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.



❊ வைட்டமின் பானம்

சில பொதினா இலைகள் 1 க்ளாஸ் தண்ணீர் 1 எலுமிச்சையின் ரஸம். 2 டீஸ்பூன் தேன்.

கொதிக்கும் தண்ணீரைப் பொதினா இலை மேல் ஊற்றுங்கள் 5 நிமிடம் மூடிவைத்து ஊற வைக்கவும். இதை வடிகட்டி எலுமிச்சை ரஸம், தேன் சேர்க்கவும். சுவையான பானம். ஜலதோஷத்திற்கு முக்கியமான மருந்து இது. மென்மையான சருமமும் தரும்.

❊ மிதி பாகற்காயின் (சிறிய அளவில் குண்டு குண்டாக இருக்கும்) இலைகளைப் பறித்துச் சுத்தமான அம்மியில் ஐந்தாறு கெட்டி மிளகுடன் நைசாக அரைத்து, ஒரு சுத்தமான, மிருதுவான வெள்ளைத் துணியில் வைத்து, மாலைக் கண்களைச் சுற்றி வட்டமாக பற்றுப் போட்டால் மாலைக் கண் நோய் மறையுமாம். இதை சித்த வைத்தியம் கூறுகிறது.

❊ இட்டிலிக்கு உளுந்து போதவில்லையா? இட்டிலி கெட்டியாக இருக்கிறதா? மாவில் ஒரு கரண்டி நெய், அல்லது நல்லெண்ணையை ஊற்றி நன்கு கலந்து வாருங்கள். இட்டிலி மிருதுவாக இருக்கும்.

❊ சீயக்காய் அரைக்கும் பொழுது, வழக்கமாக, அதனுடன் சேர்க்கும் சாமான்களோடு 'பூந்திக்காய்' என்பதை (ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.) உடைத்து அதன் தோலைக் கலந்து அரைத்தால் சீயக்காய்ப் பவுடர் தலைக்குத் தேய்க்கும் பொழுது ஷாம்பூ போல் நன்கு நுரை வரும். தலைமயிர் பளபளப்பாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

❊ உடம்பெல்லாம் வலியா? புளிய இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதை வெதுவெதுப்பாக ஆற வைத்து அதில் குளித்தால் உடம்பு வலி உடனே குணமாகி விடும். இன்றும் கிராமத்தில் இந்த வைத்தியத்தைத்தான் செய்து வருகிறார்கள்.

❊ ஏராளமான பெண்கள் இன்று நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. டாக்டர், மருந்து என்று இவர்கள் ஏராளமாகச் செலவழிக்கிறார்கள். மலிவான 'டானிக்' ஒன்று இருக்கிறது. முயன்று பார்க்கலாமே!

அரைக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து பச்சைப் பருப்பைச் சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து, சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டு நெய் விட்டுச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

❊ எனக்கு முகப்பரு அதிகமாக இருந்தது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு அம்மா குங்குமாதி லேபம் என்ற ஆயுர்வேத மருந்தை சிபாரிசு செய்தார். அதன்படி அதை வாங்கி போட்டதில் ஒரு மாதத்தில் எல்லா பருவும் மறைந்து விட்டது.



* ''வற்றல், வடாம் நிறைய செய்து வைத்துக் கொண்டால் நிறைய எண்ணெய் செலவாகி விடுகிறது'' என்று முணுமுணுக்கும் சகோதரிகள் கவனத்துக்கு.. அரைமணி முன்பாக வற்றலை மோரில் ஊற வைத்து, எண்ணெயில் கடுகு, பருப்புகள், மிளகாய் தாளித்து, ஊறிய வற்றலைப் போட்டு நன்கு புரட்டவும். சிறிது நேரம் வேக விட்டு, சூடாகப் பரிமாறலாம். நாமே தயாரித்த சுவையான நூடுல்ஸ்! அவசரத்துக்குக் கை கொடுக்கும். தொட்டுக் கொள்ள ஏதாவது ஒரு சட்னி அரைத்து விட்டால் போதும்.

வயிற்றுப் போக்குக்கு...

* கால் லிட்டர் நெல் பொரியை வாயிலிட்டு மென்று தின்று தண்ணீர் குடியுங்கள். ஒரு நாளில் இரண்டு மூன்று தடவையாக அருந்தலாம். சிறுவர்களுக்கு அளவு குறைத்துத் தரவும். இரண்டு வேளையில் பேதி நிற்கும்.

* ஆற்று மணலிலும், கடற்கரைகளிலும் காணப்படும் சங்குகளைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முகத்தில் பருக்கள் ஏற்படும் பொழுது இச் சங்குகளை உரைத்துப் பருக்களின் மேல் பற்று போடுங்கள். பருக்கள் பறந்து போய் விடும்.

* துளசிச் செடியை நடும் போது வெங்காயத்தையும் அதன் கூடவே நட்டு வையுங்கள். துளசி வேரைப் புழு அரிக்காது. செடியும் வாடாமல் சீக்கிரம் நன்கு வளரும்.

* கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். உப்பைச் சாப்பிடுவதால், உடம்பில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளலாம். அதனால் எடை 'பரபர' வென்று அதிகமாகலாம். சில சமயங்களில் இது இரத்த சுத்தியைக் கெடுத்துக் குறைப் பிரசவத்தில் வந்து முடியும். திடீரென்று காரணமில்லாமல் தான் பருத்து விடுவதைக் கர்ப்பிணி உணர்ந்தால், முதல் காரியமாக உணவில் உப்பைக் குறைத்து விட வேண்டும்.

❁ தலைசுற்றல் வர எத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன. அவை -

1. பித்த அதிக்கத்தினால்,
2. சொத்தைப் பல்லினால்.
3. அஜீரணத்தால்
4. ஈரல் சரிவர வேலை செய்யாததால்
5. கண் கோளாறு காரணமாக
6. சரீரத்தில் ரத்தக் கோளாறினால்
7. கடுமையான மல பந்தத்தினால்
8. தூக்கம் கெட்டதால், குறைதூக்கத்தால்
9. ரத்தத்திலுள்ள சில தாதுப் பொருட்கள் மாறுபாட்டினால்
10. ரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும், அழுத்தமும் அதிகரிப்பதால் (பிளட் பிரஷர்)

❁ பூட்ஸ், செருப்பு போன்றவற்றில் பாலீஷ் போடும் சமயத்தில், சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழச் சாறில், பாலீஷைக் கலந்து போட்டால் பளபள என்று இருக்கும்.

❁ தாங்க முடியாத தலைவலிக்கு:
சுக்கு மிளகு இரண்டையும் ஒரு ஸ்பூன் பால் விட்டு, இழைத்துப் பொட்டிலும், மூக்கின் மேலும் நெற்றியிலும் தடவவும். அரைமணிக்குப் பின் யாருக்குத் தலைவலி என்று கேட்கும்படி தலைவலி மறைந்தே போகும்.

❁ தேமலுக்கு நெகட்டிவ் கழுவும் ஹைபோ உப்பைச் சுடுநீரில் கரைத்துப் பஞ்சால் தேமல் உள்ள இடத்தில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் ஒரு வாரத்திற்குள் தேமல் மறைந்து விடும்.

❁ எலுமிச்சங்காயை ஊறுகாய் போடுவதற்கு முன் நன்றாகக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் 1 ஸ்பூன் சீனியைப் போட்டுக் கலக்கியபின், முழு பழமாகப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்து நறுக்கி ஊறுகாய் போட்டால் மறு நாளே உபயோகிக்கலாம். தோலின் கசப்பு சுத்தமாகப் போய் விடும்.

❁ மணத்தக்காளி வத்தல் குழம்பை இரவு வேளைகளில் சாப்பிட மிகவும்

நன்மை பயக்கும். உடல் வலியைப் போக்கி, களைப்பை விரட்டி, உற்சாகத்தை அளித்து நல்ல தூக்கத்தையும் கொடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

❊ கொதிக்கும் வெந்நீரில் இரண்டு ஸ்பூன் வாஷிங் சோடா, இரண்டு ஸ்பூன் சோப் பவுடர் போட்டு, ஒரு நிமிடம் தளைத்த பின் இறக்கவும். பிறகு அதில் துணிகளை நனைத்து ஊறவைத்துத் தோய்க்கவும். எவ்வளவு துணிகள் வேண்டுமானாலும் ஊறப்போடலாம். இம்முறையில் சோப் பவுடர் மிகவும் மிச்சமாகிறது.

❊ 'மைக்ரேன்' எனப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி, மாத்திரைகளுக்கு மட்டுப் படுமே தவிர பூரண குணம் தராது. மிளகாய் வற்றல் மூன்று, ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, மூன்று மிளகு சேர்த்து, மிளகாய் கருகும் வரை நல்லெண்ணையில் இட்டுக் காய்ச்சவும். எந்தப் பக்கம் தலைவலியோ, அந்தப் பக்கம் ஒரு கை எண்ணெயுடன் மூன்று மிளகாயையும் நொறுக்கி, அழுந்தத் தேய்த்து, சீயக்காய்த் தூள் ஸ்நானம் செய்யுங்கள். தலைவலி பறந்து போகும்.

❊ தென் இந்தியாவில் வெண்டைக்காய் கறி செய்யும் முறை - கறியை நறுக்கிய பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் தாளிதம் செய்து அப்படியே சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெளித்து வதக்குவது. எண்ணெய் கூடுதலாகச் செலவழிவதுடன் காயும் மிகவும் கருங்கி அளவு குறையும். வடக்கே வேறு விதமாகச் செய்கிறார்கள். நாம் நறுக்குவதை விடச் சற்றுப் பெரியதாக நறுக்கிக் கொள்கிறார்கள். சிறிது தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துக் கொண்டு பிறகு தாளிதம் செய்கிறார்கள். லேசான தீயில் சற்று வதங்கிய பின்பு மசாலாப் பொடி, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி போட்டுப் பிரட்டி எடுத்து வைக்கிறார்கள். இம்முறையில் வெண்டைக்காய் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல், மிருதுவாக, அளவு குன்றாமல் நன்றாக இருக்கிறது.

❊ உலர் இஞ்சி

இஞ்சியைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 கிராம் இஞ்சித் துண்டுக்கு, இரண்டு எலுமிச்சம் பழம் சாறு பிழிந்து, உப்பு சேர்த்து (போதுமான சாறு சேர்த்ததும் இஞ்சி சிவந்து விடும்.) மூன்று நாள் ஊற விடவும். பிறகு, வெய்யிலில் வேடுகட்டி, வைத்திருந்து, நீர்ப்பசை வற்றியதும் தாம்பாளத்தில் உலரவிட்டு, எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அஜீரணம், வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்து உணவில் வெறுப்பு, வாந்தி முதலியவற்றிற்கு ஒரு துண்டு உலர் இஞ்சி கை கண்ட மருந்தாகும்.

❊ எப்போது என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

நினைத்தால் இப்போதெல்லாம் நமக்குத் தலைவலி வருகிறது; வயிற்று வலி வருகிறது; கால் வீங்கிக் கொள்கிறது; மலம் நீராக ஊற்றுகிறது.

இவற்றிற்கெல்லாம் என்ன காரணம் என்று தெரியாமல் டாக்டர்களிடம் ஓடுகிறோம். உண்மைக் காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுதான். உணவை எப்படி உண்பது என்று அறியாதிருப்பதுதான். எதை எதை உண்ணக் கூடாது என்று கூட நாம் தெரிந்து கொள்ளவில்லை.

அழுகின பொருட்களை உண்ணக் கூடாது. அரைகுறையாக வெந்த தானியங்களை உண்ணக் கூடாது. அதே போல முழுமையாக வெந்து கூழாகி விட்ட காய்கனிகளையும் உண்ணக் கூடாது.

புளித்துக் காடியாகிப் போன பொருட்களை உண்ணக் கூடாது; அதே போல புளிக்கவே புளிக்காத பண்டங்களையும் உண்ணக் கூடாது. முக்கியமாக இன்று உறைக் குத்திய பாலைத் தயிராக நினைத்து இன்றே உண்ணக் கூடாது. 'ஈஸ்ட்' தோன்றாது இருந்த பாலே அது; தயிர் அல்ல.



தயிரைத் தயிராக உண்ண ஒரு பருவம் இருக்கிறது. முப்பது வயதுக்கு மேல் நிறைய மோரே சாப்பிட வேண்டும். தயிரைச் சாப்பிடுவதானால் அதை ரசம், குழம்பு, சாதங்கள் சாப்பிட்ட பின் கடையாக உண்ணக் கூடாது. தயிரைக் காலையில்தான் உண்ண வேண்டும். காலையில் வெறும் தயிரில் லேசாக உப்பு

சேர்த்து ஸ்பூனால் எடுத்து விழுங்கலாம். இட்லியில் தோய்த்து உண்ணலாம். ரொட்டியை உதிர்த்துப் போட்டும் உண்ணலாம். ரொட்டியைப் போட்டுக் கொண்டால் உப்புத் தேவையில்லை. ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உண்மையில் இதுதான் சிறந்த காலை உணவு.

சமையல் எண்ணெயின் பங்கு மிகக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த பொருள்களைக் குறைவாகவே உண்ணலாம். அதிலும் முற்றிலுமாக எண்ணெய் வடிந்திருக்க வேண்டும். வடை, பஜ்ஜி முதலிய எண்ணெய்ப் பொருளைக் காலையில் உண்ணக் கூடாது.



தினசரி உணவில் பருப்பு சேர்க்கக் கூடாது. வாரத்தில் இரண்டு மூன்று நாள்தான் சேர்க்கலாம். அதாவது இரண்டு நாள்தான் சாம்பார், ரசம் வைக்கலாம். மற்ற நாட்களில் மோர்க் குழம்பு, மிளகு ரசம், எலுமிச்சை ரசம் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. மோர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இரவு வெறும் மோர் சோறும் பழங்களும் போதும்.

❊ சட்டைப் பட்டன்களின் மீதும் பின்புறமும் நிறமற்ற நெயில் பாலிஷை ஒரு சொட்டு வைத்து விடுங்கள். பட்டனைச் சுற்றியுள்ள நூல் இந்த நெயில் பாலீஷால் உறுதிப்பட்டு விடுவதால் பட்டன்கள் பலநாள் கூடுதலாக உழைக்கும். ஊசிக்கு அடிக்கடி வேலை கொடுக்க வேண்டிவராது.

❊ தேங்காய்ச் சட்னி செய்ய வேண்டும். தேங்காய்த் துருவல் மிகவும் குறைவாக உள்ளது. கவலை இல்லை. 2 வெங்காயம், தக்காளி, கடலை மாவு சிறிது, பச்சை மிளகாய், உப்பு சிறிது புளித்த தயிர் சேர்த்து அரைத்தால் சட்னி ரெடி. அளவும் அதிகமாக இருக்கும்.

❊ சாதாரணமாய் வீடுகளில் டீ தயாரிக்கும் போது, அதில் ஜீனி போட்டுத்தான் செய்வார்கள். ஆனால், டீக்கு, ஜீனியை விட "வெல்லம்" போட்டுத் தயாரியுங்கள். முன்பை விட தற்போது, தயார் செய்திருக்கும் டீ, சுவையாகவும், அருமையாகவும் இருக்கும்.

❊ அதிகப்படியான சர்க்கரையை, இனிப்புப் பதார்த்தத்தை உட்கொள்வது, மனித குணத்தை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது என்று உணவு விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அதிகப்படியான சர்க்கரை இளைஞர்களை அதிக உத்வேகமுள்ளவர்களாக ஆக்கி, சமூக விரோதச் செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுகிறது. இப்படிப்பட்ட இளம் குற்றவாளிகளின் உணவிலிருந்து 50 சதவிகிதம், சர்க்கரையைக் குறைத்து விட்டால், அவர்களின் குணம் பெருமளவு அமைதியுறுகிறது என்று இந்த விஞ்ஞானிகள் ஆதாரபூர்வமாகக் கூறுகிறார்கள்.

❊ மழை, குளிர் காலங்களில் அப்பளம் வாங்கி வைத்திருந்து நமுத்துப் போய் விட்டால் வெயில் இல்லையே; உலர்த்தி எடுக்க, என்று கவலை கொள்ள வேண்டாம். உளுத்தம் பருப்பு வைத்திருக்கும், பாத்திரத்தில் மேலாக வைத்து இறுக மூடி வைத்து விட்டால் போதும். வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்தது போல் ஆகி விடும்.

❊ முதுகுவலியா, பல் டாக்டரிடம் காட்டுங்கள்!

சரியானபடி சிகிச்சை அளிக்கப்படாத சொத்தைப் பற்களினால், ரத்த ஓட்டத்தில் பாக்டீரியாக்கள் கலக்கும். சாப்பிடும் உணவுடன் கிருமிகள் வயிறு, குடல் முதலிய பாகங்களுக்குச் சென்று அங்கு புண்களை உண்டாக்கும். இது சிறுநீரகம், கண், காது என்று உடலின் பல பாகங்களைப் பாதிக்கும். ஒன்றுடன் ஒன்று சரியாகப் பொருந்தாத தாடைப் பகுதிகளால் ஏற்றத் தாழ்வாக உள்ள பற்களால் (இடுப்பு வலி) கூட ஏற் படும் என்று அமெரிக்கப் பல் வைத்தியர் ஒருவர் காலிபோர்னியா பல் வைத்தியர் மாநாட்டில் அறிவித்திருக்கிறார்.

❊ சேப்பங்கிழங்கு, கத்தரிக்காய், இவற்றை வதக்கும் போது கொஞ்சம் கடலை மாவைத் தூவி வதக்குங்கள். கொழ கொழவென்று சேராமல் சிவந்து 'முறுமுறு'வென்று ஆகும். எண்ணெயும் அதிகம் வேண்டாம்.

❊ சைனஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மூக்கடைப்பு ஏற்படும் சமயத்தில் மூக்கில் இரண்டு சொட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டால் அடைப்பு நீங்கி விடும்.

❊ காதுகளில், தோடு போட்டுக் கொள்ள முடியாமல் வரும் கரப்பானுக்குக் கடுக்காய், கொஞ்சம் வேப்பிலை, மஞ்சள் மூன்றையும் நன்றாக அரைத்துப் போட்டால் இரண்டே பொழுதில் நீர் வடிவது நின்று அரிப்பின்றி நன்றாக ஆறிவிடும். பரவாது.

❊ நல்லெண்ணெயில் வேப்பம்பூ போட்டுத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பொடுகு நீங்கும்.

❊ நெற்றியில் பொட்டு வைக் கும் இடத்தில் அரிப்பும், புண்ணும் உண்டாகும். கொஞ்சம் துளசி இலையை அம்மியில் வைத்துத் தேங்காய்ப் பால் சில சொட்டுக்கள் விட்டு அரைத்து அந்தக் குழம்பை நெற்றியில் தடவி வந்தால் அரிப்பு ஏற்படாது. புண் ஆறிவிடும். ஒரு வாரம் வரை தடவ வேண்டும்.

❊ குளிர்காலங்களில் பலருக்குப் பாதங்களில் உண்டாகும் பனி வெடிப்பிற்கு வலி நீங்கி நிவாரணம் பெற எளிய மருந்து. 50 கிராம் நல்லெண்ணெயை நன்றாகப் புகை வரும்படி சூடு பண்ணி, அதில் 2 அங்குல நீளமுள்ள மெழுகுவர்த்தித் துண்டை தூள் பண்ணிப் போட்டால் கரைந்து விடும். சூடேறியதும் எடுத்து வெடிப்பின் மீது தடவினால் மிகவும் விரைவில் வலி நீங்கிவிடும்.

❊ இரும்புச் சாமான்கள், ஸ்க்ரு டிரைவர், கத்தரி போன்ற சிறிய கருவிகள், ஆணிகள் வைத்திருக்கும் டூல் பாக்சில் ஒரு பெரிய கற்பூர வில்லையைப் போட்டு வையுங்கள். கருவிகள் துருப் பிடிக்காது.

❊ பிளாஸ்டிக் சாமான்களை உப்பு நீரால் கழுவினால் வாடை வராது.

❊ மழை நீரில் பருப்பு வகைகளை வேக வையுங்கள். ஒரு கொதியில் வெந்துவிடும்.

❊ ஏழைக்கேற்ற எள்ளுருண்டை

காய் கனிகள் மலிவாகக் கிடைக்கும் போது நிறைய வாங்கி ஸ்டாக் வைத்துக் கொள்ள யார் தான் விரும்ப மாட்டார்கள்? ஆனால் வைத்துப் பாதுகாக்க ஒரு 'ஃப்ரிட்ஜ்' இல்லையே என்ற கவலை வேண்டாம்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டுவதெல்லாம் ஒரு தலையணை உறை அளவில் ஒரு பாலிதீன் பை (ட்ரேன்ஸ் பரண்ட்) வாங்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். அதில் பாதி அளவுக்கு மேற்படாமல் காய் கனிகளைப் போட்டு, பையின் விளிம்பை ஒரு கயிற்றினால் மேல்புறம் காற்றுப் புகாமல் கட்டி விடவும்.

பிறகு ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் பையை அவிழ்த்துப் பண்டங்களைக் கீழே கொட்டி பையின் உள் பாகத்தை வெளிப்பாகமாக



மாற்றி ஈரத்தைத் துடைத்து விடவும். மறுபடியும் காய் கனிகளைப் பையில் போட்டு முன்மாதிரியே கட்டி விடவும். இதே போல் தவறாமல் தினமும் செய்து வர, வாரம் முழுக்கக் காய்கள் பசுமையாக இருக்கும்.

❊ உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கே கட்டுப்படாமல் அடங்காப் பிடாரியாக இருக்கிறதா? குழந்தைக்கு இனிப்புக் கொடுப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள். படிப்படியாக குழந்தை சாத்வீகமாக மாறிவிடும் என்று 'மிர்ரரில்' கூறப்பட்டுள்ளது.

❊ ஒரு ஆழாக்கு பச்சரிசி, ஒரு ஆழாக்கு புழுங்கல் அரிசி, இரண்டு தேக்கரண்டி வெந்தயம் இவற்றை

ஊற வைத்து அரைத்து தோசை வார்த்தால் சுவையாக இருக்கும். வயிற்றுக்கும் நல்லது. உஷ்ணம் குறையும். தோசை மிருதுவாக இருக்கும்.

✳ குல்கந்து என்பது ரோஜாப்பூவின் இதழ்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு லேகியம் போன்ற தன்மையுடையது.

மலச்சிக்கல், இரத்த சோகை, கெட்ட ரத்தம், சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் குல்குந்து ஒரு அற்புத நிவாரணியாகும். இதைக் கடையில் வாங்கினால் கலப்படமில்லாமலும், மலிவாகவும் கிடைக்காது. எனவே, இதை நாமே வீட்டில் தயார் செய்து கொள்வோமா?

ரோஜாப்பூ சீஸனில் பெரிய பெரிய ரோஜாப் பூக்களை வாங்கி வந்து பூச்சி, புழு இல்லாமல் அகற்றி, இதழ்களைத் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரோஜாப்பூ இதழ்களின் எடையைப் போல் மூன்று மடங்கு கல்கண்டை வாங்கிக் கொள்ளவும். பின் நன்கு அலம்பி, கையினால் இவ்விரண்டையும் உரலில் போட்டு இடிக்கவும். லேகிய பதத்தில் வரும் பொழுது அதை ஒரு ஜாடியிலோ, அல்லது வாயகன்ற கண்ணாடி பேசினிலோ வழித்தெடுக்கவும். தேன் ஒரு பங்கும், விழுது மூன்று பங்குமாக எடுத்து, இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து, காற்றுப் புகாதவாறு, ஜாடியில் எடுத்து நன்கு மூடி வைக்கவும். சிறியவர்கள் அரைக் கரண்டியும், பெரியவர்கள் ஒரு தேக் கரண்டி வீதமும், தினமும் காலை, மாலை ஆகிய இரு வேளைகளில் சாப்பிட வேண்டும். இது ஒரு நல்ல டானிக் போன்றது.

● பேரீச்சம் பழத்தின் கொட்டையை வறுத்துப் பொடியாக்கி... காப்பித் தூளிற்குப் பதில் இதைப் பயன்படுத்தினால், காப்பியை விட இந்தப் பானம் அதிகச் சுவையாய் இருக்கும். அரபு நாடுகளில் பெரும்பாலும் இந்தப் பானத்தையே விரும்பி அருந்துகிறார்கள்.

● நகச்சுத்திற்கு, பால் ஆடையையும், சுண்ணாம்பையும் நன்றாகக் குழைத்துப் போட்டால் சீக்கிரம் பழுத்து உடைந்து சீழ் வந்து விடும்.

● நோய் தீர்க்கும் கீரைகள்

கீரைகள் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய, தாது உப்புக்கள் அடங்கிய உணவு மட்டுமல்ல, ஒவ்வொரு கீரையும் அதில் உள்ள சத்துக்களின்படி நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் அமைந்துள்ளது.

முருங்கைக் கீரை, சிலோன் பசலை இரண்டிலும் உள்ள வைட்டமின் 'ஏ'சத்து (அதிக அளவு) தோல் சம்பந்தமான வியாதிகளையும், பார்வைக் குறைகளையும் நீக்கும் வல்லமை உள்ளவை.

பசலைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை இரண்டும் அதிக 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் உள்ளவை. வாய்ப் புண்களை அறவே அகற்றும் சக்தி படைத்தவை.

அரைக்கீரை நரம்பு சம்பந்தமான அனைத்து வியாதிகளுக்கும் ஏற்றது. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு இலக்கானவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்ல பயன் ஏற்படும்.

பசலைக் கீரை, முள்ளங்கிக் கீரை இவை நீர்க்குறி சம்பந்தமான கல்லடைப்பு, சிறுநீரக நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது மட்டுமல்ல. சிறுநீரைப் பெருகச் செய்கிறது.

கோவை இலை, ஆமணக்கு இலை, கீழாநெல்லிக் கீரை கரிசலைக் கீரை இவை மஞ்சள் காமாலைக்குக் கைகண்ட மருந்து. இவை ஈரலைச் சுத்தி செய்வதுடன் அஜீரணத்தைப் போக்கிப் பசியைப் பெருக்க வல்லது.



வல்லாரைக் கீரை மூளையில் உள்ள நரம்புச் செல்களை ஊக்குவித்து சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மாணவர்களுக்கும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் வாரம் ஒரு முறையாவது கொடுக்க நல்லறிவு ஏற்படும்.

● ஒரு கப், அரிசி அல்லது நொய், அரை கப் ஜவ்வரிசி இரண்டையும் சுத்தமான வாணலியில் போட்டு நன்றாகக் கருகும் வரை கன்னங் கரேர் என்று வறுத்தெடுங்கள். அதை அம்மியில் வைத்து நன்றாக மாவாக்கிக் கொண்டு கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடுங்கள். நன்றாகக் கொதித்துக் குழம்பாக (அல்வா பதத்தில்) இறக்கி, சுத்தமான டப்பியில் போட்டு நிழலில் ஆற விடுங்கள்.

சாந்து ஆறி இறுகிக் கெட்டியாகி விடும். இப்போது இந்தச் சாந்தை நீர் விட்டுக் குழைத்து இட்டுக் கொள்ளலாம். ''நெற்றிப் புண்'' என்ற பேச்சுக்கே இடமிருக்காது.

● திரிந்த பால் திரட்டுப்பால் ஆகுமா என்பது பழமொழி. ஆனால் திரிந்த பாலை புது ஸ்வீட் செய்யலாம். தைரியமாக அடுப்பில் வைத்து அரை ஸ்பூன் (லிட்டருக்கு) சோடா உப்பைப் போட்டு இரண்டு டம்ளர் சர்க்கரை 3 ஸ்பூன் ரவை சேர்த்துக் கலக்கிக் கிளறுங்கள்.

அருமையான ஸ்வீட். சந்தோஷமாகச் சாப்பிடக் கிடைக்கும். 'சந்தோஷ்' என்றே பெயர் வைக்கலாமே!

○ தக்காளியை உபயோகப்படுத்தும் பொழுது முடிந்தவரை ஜூஸ் பிழிந்து விதையை அகற்றியே உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. ஏனென்றால் தக்காளி விதை ஆண்களின் சிறுநீர் அடைப்புக்கு ஒரு காரணமாக இருக்கிறது என்று இப்பொழுது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

○ மாதவிலக்கின் போது ரத்தப் போக்கு அதிகமாகப் போனால் அதற்கு சாதம் வடித்த கஞ்சியை அரை டம்ளர் எடுத்து மோர் விட்டுச் சாப்பிட்டால் நின்று விடும். வாழைப் பூவை நேராகப் பாதி வெட்டி நன்றாய் இடித்து, சாறு வடிக்கட்டி எடுத்து, பனங்கற்கண்டு போட்டும் குடிக்கலாம்.

○ உபரியாக ஒரு சிலிண்டர் இருப்பார்கள் காலியான சிலிண்டரை உபயோகப்படுத்தப்படும் சிலிண்டரின் பக்கத்தில் வைக்காதீர்கள். அந்தக் காலியான சிலிண்டரை வேறு அறைக்கு மாற்றி விடுங்கள். சிலிண்டரில் வாயு காலியானாலும் கூட திரவப் பொருள் அப்படியே உறைந்திருக்கும். எனவே விபத்து ஏற்பட்டால் இரண்டு சிலிண்டர்களும் ஒரே அறையில் இருந்தால் ரொம்பவும் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

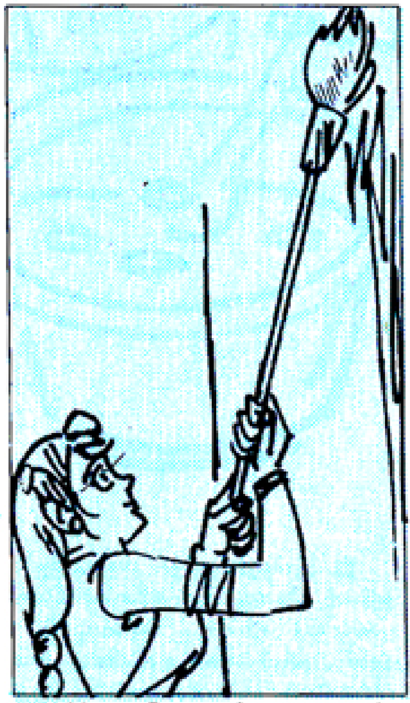
○ புழுங்கலரிசி 2 ஆழாக்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு தோல் சீவி நறுக்கியது 1/4 கிலோ, மிளகாய் வற்றல் 8, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு மூன்றும் கலந்தது 1 ஆழாக்கு. அரிசி, பருப்பு ஊற வைத்துப் பின்பு உப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து, வேக வைத்த கிழங்கு சேர்த்து அடை போல வார்க்கலாம்.

○ தண்ணீரில் அதிகமாக நடமாடுவதால் பாதங்களில் ஏற்படும் சேற்றுப் புண்ணிற்கு மண்ணெண்ணெயை 2 அல்லது 3 தடவைகள் தடவினால் வலி நீங்கிக் குணமாகி விடும்.

■ தரையில் எண்ணெய் வழிந்து பிசுக்காகி இருக்கிறதா? அந்த இடத்தில் கோதுமை மாவைச் சலித்த தவிடு இருந்தால் தூவி அழுத்தித் தேய்த்துக் கோதுமைத் தவிட்டைப் பெருக்கி எடுங்கள். தரை சுத்தமாக ஆகிவிடும். சில சொட்டுகள் எண்ணெய் சிந்தியிருந்தால் கோதுமை மாவையும் உபயோகிக்கலாம்.

■ பார்சலைக் கட்டும் போது நூலையோ, கயிற்றையோ தண்ணீரில் நனைத்தபின் கட்டினால், அது காய்ந்தவுடன் சுருங்கிக் கட்டு இறுக்கமாக இருக்கும்.

■ குக்கரின் ரப்பர் வளையம்



தளர்ந்து போனால், கவலையே வேண்டாம். பிட்ரிஜிரேட்டரினுள் குளிர் அறையில் இரண்டு நாட்கள் போட்டு வைக்கவும். பிறகு அது கெட்டியாகி இறுகி விடும்.

■ வறண்ட சருமத்தை உடையவர்கள் செலவில்லாமல் வைட்டமின் ஏ-வும், வைட்டமின் சி-யும் பெற நெல்லிக்காய், நிலக்கடலை, எலுமிச்சம் பழம் இவற்றுடன் உதிர்ந்த எட்வர்ட் ரோஜாக்களின் இதழ்களைச் சாப்பிடலாம்.



■ ஐம்பத்தைந்து வயதுக்குப் பிறகு அதிகம் கொழுப்புச் சத்தைக் கொடுக்கும் உணவைச் சாப்பிட வேண்டாம். போதுமான அளவு வைட்டமின்கள் கிடைக்கக் காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வயதில் உழைப்பு முன்பை விடக் குறைந்து இருக்கும். ஆகவே உணவு அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாளொன்றுக்கு எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் வயதானோர் நீண்ட நாள் வாழ வழி கிடைக்கும்.

❑ விரதம் இருப்பவர்கள் கவனிக்க :

விரதத்திற்கு முந்திய தினம் பழவகைகளையே சாப்பிட வேண்டும். இதனால் குடல் சுத்தம் அடையும். விரதம் இருக்கும் அன்றைக்குத் தண்ணீருடன் இளநீர் அல்லது தேன் கலந்த தண்ணீருடன் இவற்றை மணிக்கு ஒரு முறை சாப்பிட வேண்டும். விரதம் முடித்த அடுத்த நாள் காலை பழ உணவுடன் தொடங்கி, மதியம் உணவுடன் படிப்படியாக அன்றாட உணவிற்கு வருவதே, விரதத்தின் முழுப் பயனை அளிக்கும்.

❑ பூண்டுப் பொடி :

பிரசவத்துக்குப் பின் இளம் தாய்மார்களுக்குப் பூண்டை உணவில் சேர்த்தால் தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு மிகவும் நல்லது. ஆனால் சில பெண்களுக்குப் பூண்டின் வாசனை பிடிப்பதில்லை. அவர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் பூண்டின் மணம் அதிகம் தெரியாமல் அதே சமயத்தில் அதன் சத்து முழுவதும் இருக்கின்ற இந்தப் பூண்டுப் பொடியைச் செய்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சத்தும் ருசியும் ஒருங்கே அமைந்த இப் பொடியை வீட்டில் மற்ற வர்களும் சாப்பிடலாம்.

தேவையான சாமான்கள்

100 கிராம் பூண்டு,

இளம் துளிர் கறிவேப்பிலை ஒரு கொத்து,

புளி - நெல்லிக்காய் அளவு,

மிளகு - 2 ஸ்பூன்,

உளுத்தம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

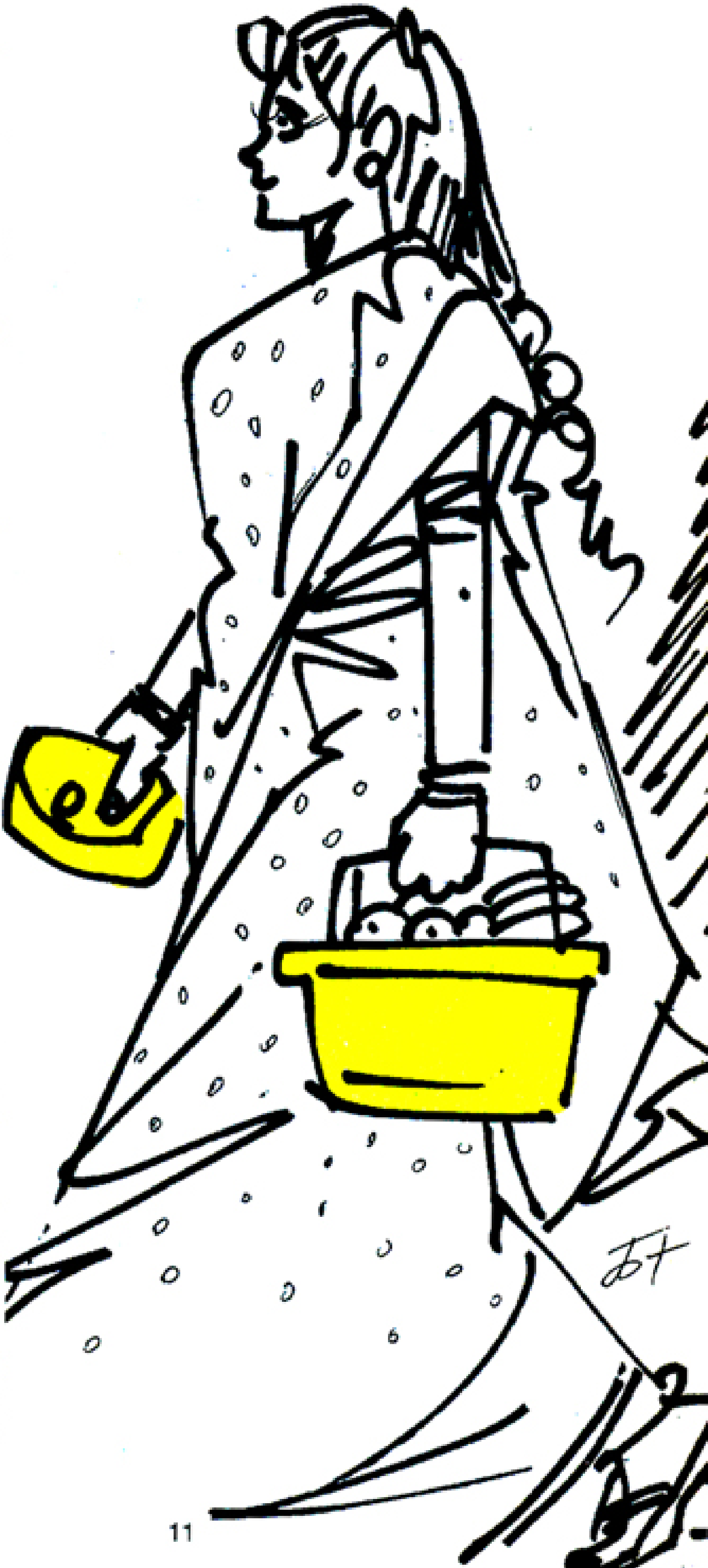
பெருங்காயம் - ஒரு சிறு கட்டி,

உப்பு - தேவையான அளவு.

சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு மிளகையும் பெருங்காயத்தையும் மிளகு வெடிக்கும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பைத் தனியாகச் சிவப்பாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். துளிர் கருவேப்பிலையும், உரித்த பூண்டுகளையும் புளியுடன் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி அதைத் தனியாக வைத்து இவையெல்லாம் நன்றாக ஆறிய பின் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பும், மிளகும், பெருங்காயமும் சேர்த்து அரைத்து வைத்த பொடியுடன், பூண்டு, கருவேப்பிலை அரைத்ததைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். இதனை ஒரு ஈரமில்லாத பாட்டிலில் போட்டு வைத்து எத்தனை நாட்கள் வேண்டுமானாலும் பயன் படுத்தலாம். வாசனை கெடாமல் இருக்கும்.

❑ குளிர் சாதனப் பெட்டியைச் சுத்தம் செய்த பின் ஒரு ஈரத் துணியில் ஒரு சொட்டு வெனிலா எஸென்ஸ் விட்டு உள்புறம் முழுவதும் துடைத்தால் பிரிட்ஜில் பழைய வாசனை வராமல் இருக்கும்.

❑ பலத்த காற்று அடிக்கும் இடத்தில் ரங்கோலி கோலம் நீண்ட நேரம் அழியாமல் இருக்க ஒரு வழி. மைதா மாவைப் பசை போல நீர்க்கக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். இந்த நீர்த்த கரைசலை மிக லேசாகத் தடவி விட்டுக் கோலம் போட்டால் வெகுநேரம் அழிவதில்லை.





❑ முற்றிய முருங்கைக் காய்களைத் தூக்கி எறிந்து விடாதீர்கள். அவற்றின் விதைகளின் உள்ளே இருக்கும் பருப்புக்களை வறுத்து உண்டால் நிலக்கடலையைப் போன்ற ருசி இருப்பதுடன், உடலுக்குப் போஷாக்கையும், வலுவையும் கொடுக்கும். இன்றும் மேற்கிந்தியத் தீவு மக்கள் இதன் பருப்புக்களை வறுத்தெடுத்து உண்ணத் தவறுவதில்லை.

▲ அயோடின் சத்து நமது உடலில் போதிய அளவு இல்லாவிட்டால் கட்டி உண்டாகிறது.

▲ சுத்தமான தண்ணீரே உலகின் முதன்மையான மருந்து.

▲ புடலங்காயை அரை அடி நீளத்துக்கு வெட்டி எடுத்து அதன் உள்ளே உள்ள விதைகளை நீக்கி விட்டு, சீயக்காய்த் தூளைத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் குழைத்து அந்தப் புடலங்காயின் உள்பக்கத்தில் நன்றாக அடைத்து ஒருநாள் முழுவதும் வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும்! இவ்வாறு காய்ந்த பின் அதை அம்மியில் வைத்து அரைத்து, "தே ம ல்" உள்ள இடங்களில் தடவிப் பிறகு ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு வெந்நீரில் குளித்தால் "தேமல்" நீங்கும்!

▲ குளம், குட்டைகள் இருந்தால் அங்கு நிச்சயம் கொசுக்கள் குடி இருக்கும். கொசுக்கள் அதிகமாக இருப்பதால், மலேரியாக் காய்ச்சல் ஏற்பட வழியுண்டு. இதனை ஒழிக்க, உங்கள் மாதர் சங்கம் மூலம் "கம்பூசியா" என்னும் இன மீனை வாங்கி, குளம், குட்டைகளில் விட்டால், அவைகள் கொசுக்களைத் தின்று விடும்.

▲ வெந்நீரில் நசுக்கிய கிராம்பைப் போட்டு ஊறவைத்து இரண்டு மூன்று முறை தருவதால் கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி நிற்கும்.

▼ பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு, ஜல தோஷம் வந்தால், விக்ஸ் முதலியன தடவ முடியாது. எனவே, முழு மஞ்சள் (நீளமான) ஒன்றை, ஒரு முனையில் கருப்பாகக் கட்டு, சிறிது சுண்ணாம்புடன், விழுது தயாரிக்கவும். கரண்டியில், இந்த விழுதை

லேசாக சுட வைத்து, பொறுக்கும் சூட்டில், குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றியில் தடவினால் ஜலதோஷம் பறந்து போய் விடும். இது அனுபவத்தில் கண்டு அறிந்தது.

▼ சாதாரண மூங்கில் கழியை சிறிய துண்டாக செய்து எடுத்துக் கொண்டு சொர சொரப்பான கல்லில் சிறிது தண்ணீரை விட்டுக் கொண்டு அழுத்தித் தேய்த்தால் சந்தனம் போல் விழுதாக வரும். அதை எடுத்து செருப்புக் கடித்த இடத்தில் புண் ஆன உடனேயே தாமதியாமல் தடவினால் உடனடியாக வலி நீங்கி நிவாரணம் உண்டாகி விடும். தேவையானால் இன்னும் ஓரிரு தடவை போடலாம்.

▼ உடலில் காயம் ஏற்பட்டு, ரத்தம் தேங்கி, வீக்கம் ஏற்பட்டு அல்லல் படுகின்றவர்களுக்கு இதோ ஒரு எளிய நிவாரணம் :

கொட்டைப் பாக்களவு புளியையும், அதே அளவு உப்பையும் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து, இரும்புக் கரண்டியிலிட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். பின் இளஞ்சூட்டுடன் இந்தக் கலவையை 'ரத்தக் கட்டு' மேல் கனமாக பற்று போடவும். காலை, மாலை இரு வேளைகளில் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக இவ்வாறு செய்துவரின் வீக்கம் மறைந்து விடும்.

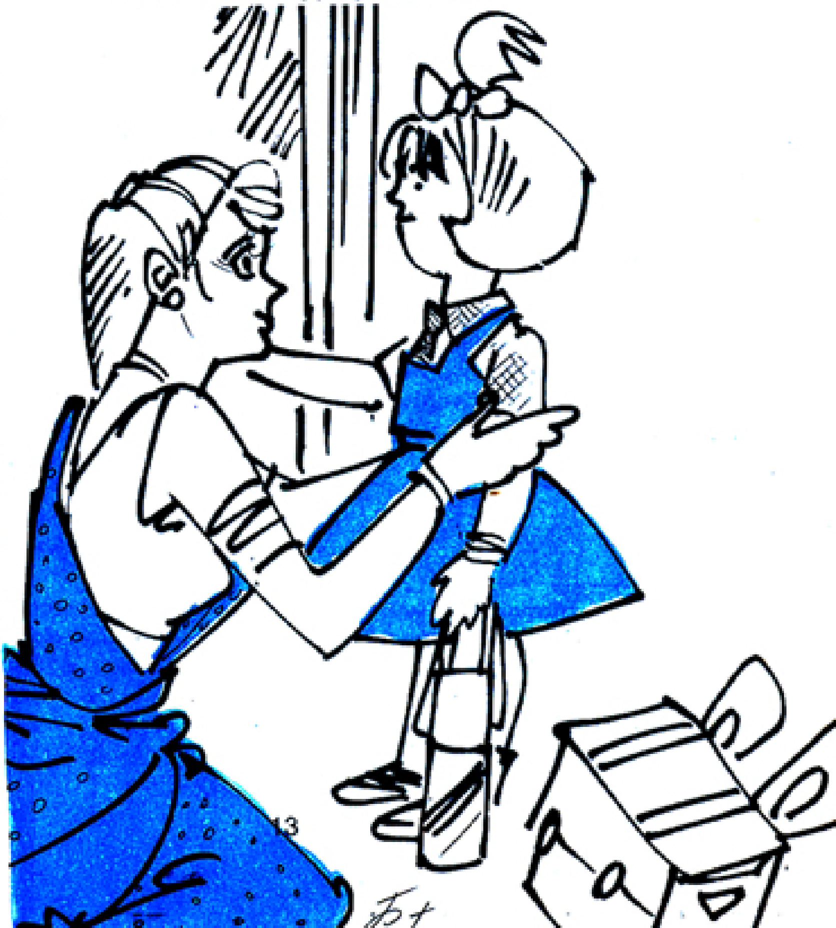
▼ நாய்க் கடிக்கு நல்ல மருந்து!

நாய் கடித்து விட்டதா? உடனே நாய்க்கடி ஊசி போட உள்ளூரில் வசதி இல்லையா? ஒரு ஆன்டி செப்டிக் ஊசி போட்டுக்கொள்ள வசதியிருக்கிறதா, போட்டுக் கொள்ளுங்கள்! பிறகு மணத்தக்காளி இலைகளை நன்றாகச் சாறு பிழிந்து கடிவாயில் பிழிந்து சக்கையும் மேலே ஒட்டும்படி செய்து விடுங்கள்.... குணமாகி விடும். மணத்தக்காளிச் சாறு நாய்க்கடிக்கு நல்ல மருந்து!

▼ நகச்சுற்று நீங்க : சிறிது மருதாணி இலைகளுடன், சிறிது படிகார உப்பைச் சேர்த்து விழுது போல அம்மியில் அரைத்து எந்த நகத்தில் நகச்சுற்று இருக்கிறதோ அந்த நகத்தில் இரவில், மருதாணி இடுவது போல் இட்டுக் கொண்டு காலையில் எடுத்தால் நகச்சுற்று சுத்தமாக நீங்கி விடும்.

◆ முகத்தில் வெடிப்பு போன்றவற்றிற்கு எளிய வழி :

தயிருடன் (புளிப்பில்லாதது) சிறிது மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து, முகத்தில் தடவி வர, முகத்தின் தசைகள், வெண்மையாகவும், மென்மையாகவும், பளபளக்கும். அம்மாதிரியான வெடிப்பு, பரு போன்றவைகளும் வராது. தொடர்ந்து இரு வாரங்கள் தடவி வந்தாலே நல்ல மாற்றத்தைக் காணலாம்.





◆ தக்காளி தோசை :

தக்காளி மலிவான காலத்தில் செலவு அதிகம் இல்லாமல் தோசை செய்யலாம். பழுத்த தக்காளி 5 (அ) 6, அரிசி 1/2 படி, உளுத்தம் பருப்பு 1 கரண்டி, சிறிது அளவு வெந்தயம், உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் தேவையானால் வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்துச் செய்யலாம்.

◆ சாதத்திலோ, வேறு சாப்பிடும் பதார்த்தம் எதன் மீதோ எறும்புகள் வந்து விட்டால், ஒரு ஸ்பூனில் சிறிது சீனியைப் போட்டு அதன் மீது வைக்கவும். சிறிது நேரத்திற்குள்ளாக எல்லா எறும்புகளும் ஸ்பூனின் மீது ஏறிக் கொண்டு விடும். ஸ்பூனை எறும்புகளோடு மெல்ல எடுத்து விடலாம்.

◆ மாதவிலக்கு சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கடுமையான வலியைக் குணப்படுத்த, சிறிதளவு பஞ்சு எடுத்து அதை ஆல்கஹாலில் நனைத்துக் காதில் வைத்துக் கொண்டால் மூன்று நிமிடத்திற்குள் வலி பஞ்சாகப் பறந்து விடும் என்று சீன டாக்டர்கள் 'பாப்புலர் மெடிசன்' பத்திரிகையில் அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

◆ முகப்பருவுக்கு எளிய மருந்து :

உள்ளிப் பூண்டை நறுக்கிப் பருவின் மேல் தடவினால் புண் சீக்கிரம் ஆறும். பருவின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்தால் ஒரு பல் பூண்டை நசுக்கி, ஒரு சொட்டுத் தேன் கலந்து பருவின் மேல் தடவலாம்.

❖ தண்ணீரில் கோலம் போடுபவர்கள் கவனத்துக்கு :

''எக்ஸ்பயரி'' தேதி ஆன அனாசின் போன்ற மற்றும் வெண்மை மாத்திரைகளை நன்கு பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிரெஞ்ச் சாக்குக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். இந்தப் பவுடர் நீரில் கரைவதில்லை.

❖ ரசத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்தவுடன் நெய்யில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டும் போது அதிலேயே ஒரு கொத்து கருவேப்பிலையை கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிந்தவுடன் பெருங்காயத்தையும் போட்டு ரசத்தில் கொட்டவும். ஏ-1 ஆக ரசம் இருக்கும்.

(பி.கு: கருவேப்பிலை, பெருங் காயம் இரண்டையும் ரசம் கொதிக் கும்போதே போட்டால் ரசம் கமாராக இருக்கும். இ து ம ா தி ரி பொரித்துப் போட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்.)

❖ விளையாட்டு, ஓட்டப்பந்தயம், கடுமையான வேலை காரணமாக ஏற்படும் களைப்பைப் போக்க ஒரு எலுமிச்சை பழத்தை உடனே கடித்துச் சாற்றைச் சாப் பிட்டால் போதும். இல்லை என்றால் பழச் சாற்றை எடுத்துப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தாலும் களைப்பு உடனே மறையும்.

❖ நாம் பயன்படுத்தும் சமையல் எண்ணெய்களை மூன்று மாதம் வரைதான் வைத்து இருந்து உபயோகிக்கலாம். அதற்கு மேல் அ த னை வை த் து ப் பயன்படுத்தினால், அதிலுள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் எல்லாம் அழிந்து விடும். அதே நேரம் அந்த எண்ணெயில் அமிலத் தன்மை யும் கூடி விடும். இது உடம்புக்கு மிகவும் கெடுதி.

❖ எங்கேயாவது விழுந்தாலோ, இடித்துக் கொண்டாலோ ஏற்படும் வீக்கத் திற்கு (இரத்தம் கட்டியதற்கு இல்லை.) வெள்ளை நாமக்கட்டியைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அரைத்து உடனே தடவி விட்டு அதன் பிறகும் இரண்டு, மூன்று முறை தடவினால் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் வீக்கம் மறைந்து விடும்.

✡ சிறு பூச்சிக் கடியா? நல்லெண் ணெய் கொண்டு தடிப்பான இடங்களில் அழுத்தித் தேயுங்கள். கூடுமானால் சிறிது நேரம் அந்த எண்ணெயில் ஊறி, வெந்நீரில் தலை முழுகுங்கள். சிறு பூச்சி விஷக் கடிகள் சீக்கிரம் நீங்கி விடும்.

✡ பாகற்காய் வேகவைத்த நீர் பித்தம், தலைசுற்றல் போன்ற நோய்களை குணமாக்கும். இந்த நீரைக் குடித்து வந்தால் நீரிழிவு நோயை வருமுன் காப்பது போலாகும்.

✡ ஒருவர் மிகவும் ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் உயிர் வாழ உறுதுணை புரி



வது பூண்டாகும். இரைப்பை, நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு இது நல்ல மருந்தாகும். இரத்த அழுத்தத்திற்கும், சளித் தொல்லைக்கும், நிமோனியா சுரத்திற்கும் கூட இது அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது. நாள்தோறும் சிறிது பூண்டு உண்டு வர நுரையீரலில் கட்டியிருக்கும் கபம் கரைந்து சுரம் குறைந்து வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தினமும் உண்பவர் இன்றும் என்றும் இளமையோடு இருப்பார் என்பதில் ஐயமில்லை.

☼ 100 கிராம் கேரட்டிலிருந்தும், 150 கிராம் பீட்ரூட்டிலிருந்தும் எடுக்கப்படும் ஜூஸ் அபாயகரமான வியாதிகளிலிருந்து மீண்டவர்கள் பருக வேண்டியதாகும் என்று ரஷ்ய டைஜஸ்ட் அறிவுறுத்துகிறது. இவை ரத்த செல்களை அதிவேகமாகப் புதுப்பிக்கும் ஆற்றல் உடையது என்று மேலும் சிபாரிசு செய்கிறது.

☼ சாம்பார் செய்து இறக்கியதும் அதில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் (பச்சையாகத்) தெளித்து மசாலாப் பொடியையும் தூவினால் அதன் ருசியும் மணமும் அலாதியாக இருக்கும்.

✢ இரவு மருதாணி வைத்துக் கொண்ட பின் கூடுகளை வீணாக்காமல் சிறிது நீர் தெளித்துத் தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிக்கவும். கண்ணுக்கு மிகவும் குளிர்ச்சி, கூந்தலும் செம்பட்டை நீங்கிக் கருகருவென இருக்கும். அனுபவத்தில் கண்ட பலன்.

✢ மாதவிலக்கு முன்னிட்டு பல நிகழ்ச்சிகளை ரத்து செய்ய வேண்டாம். தினம் தினம் காலையில், வெறும் வயிற்றில் (உடைத்த கடலை) பொரிக்கடலைத் தின்றால் போதும்! ஒருநாள் தின்றால், மாதவிலக்கு ஒருநாள் தாமதமாகவே வரும். ஒரு வாரம் தாமதமாக வேண்டும் என்றால், ஒரு வாரம் காலைப் பொழுதிலே தின்று விட வேண்டும்.

✢ இன்று வைக்கும் சாம்பார் இரவிற்குள்ளேயே ஊசி விடுகிறதா? தவறு சாம்பாரில் அல்ல; நீங்கள் தயாரிக்கும் சாம்பார்ப் பொடியில் கடலைப் பருப்பைச் சேர்த்திருப்பீர்கள். கடலைப் பருப்பைத் தவிர்த்து, ½ கிலோ மிளகாய், 100 கிராம் மிளகு, 2 ஆழாக்கு தனியா, 1 ஆழாக்கு துவரம் பருப்பு என்ற விகிதத்தில் சாம்பார் பொடி தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சாம்பார் பிரமாதமாக இருப்பதோடு, அடுத்த நாள் வரை கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். ❑





எல்லா பிரபல ஜவுளிக்கடைகளிலும் கிடைக்கும்

இதயத்திற்கு இதமானது

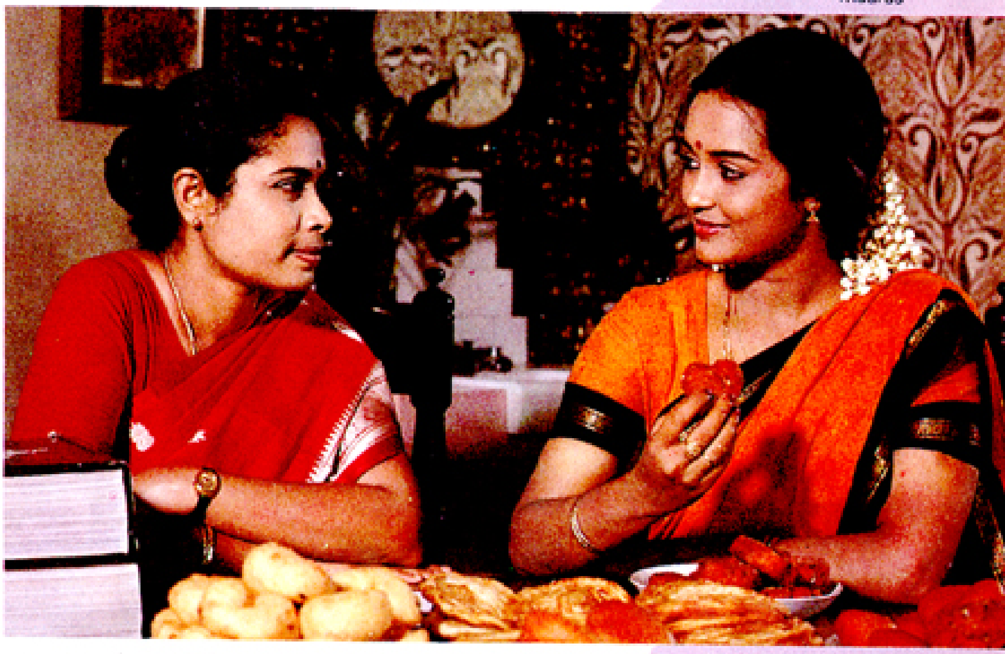
திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனெ" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

Bombay Distributor
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay - 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874

இதயம்
நல்லெண்ணெய்